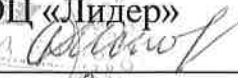



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 13
от 30.08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»

Д.Н. Исполинов
«30» августа 2022 год


**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа в области искусств
«РИТМОПЛАСТИКА»
Возраст учащихся: 5-7 лет
срок реализации программы: 1 год**

Педагог дополнительного образования
Гареева Маргарита Александровна

Нарьян-Мар

2022

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебно-тематический план	9
3.	Содержание изучаемого курса	19
4.	Методическое обеспечение Программы.....	23
5.	Система контроля и зачётные требования	30
6.	Список литературы	32
7.	Приложение 1. Дистанционное обучение	34
8.	Приложение 2. Оценочные материалы.....	37

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области искусств, «Ритмопластика», разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.07.2016 № 09-1790 «Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности».

- Устав ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер».

Ритмопластика - это танцевально - музыкальное занятие оздоровительной направленности, основными средствами которого являются

комплексы оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

Ритмопластика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмопластикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмопластикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, растяжки, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

Опыт проведения ритмопластики показал, её привлекательность и доступность. Основу для ритмических композиций составляют простые движения, направленные на развитие у детей музыкальности, двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка, а разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу.

Занятия ритмопластикой способствуют выработке устойчивой правильной осанки; укреплению и развитию различных групп мышц; укреплению иммунитета; улучшению координации движений; воспитанию в детях чувства внутренней свободы; уверенности в себе; развитию умения правильно и красиво двигаться; развитию творческих способностей, воображения; развитию чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; речевому развитию; умения чувствовать и передавать характер музыки.

Метод музыкального движения используется для развития эмоциональной, коммуникативной, психофизической и духовно-нравственной сферы развития личности ребенка.

Программа позволяет ребенку применить опосредованным путем на разных занятиях, знания духовно-нравственных и общечеловеческих ценностях, определить и конкретизировать их для себя, научиться новой модели духовно-нравственного поведения. Это подтверждается сюжетами танца, музыкальным сопровождением, движениями, тематическим подбором.

Ребенок имеет возможность проработать духовно-нравственные ценности на трех уровнях - физическом, эмоциональном, интеллектуальном, научиться творческому применению полученных знаний в разных жизненных ситуациях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее программа) предназначена для работы с детьми дошкольного возраста.

Программа является модифицированной, имеет художественную направленность.

Актуальность программы

Различные виды музыкальной деятельности дарят детям мгновения чудесного человеческого самовыражения, развивают творчество. Ребёнок получает огромное удовольствие от того, что двигается под музыку, сочиняет сам! Ритмопластика — это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Ритмопластика развивает у ребят музыкальность, двигательные качества и умения, чувство ритма, темпа, творческие способности, нравственно-эстетические качества. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. Занятия ритмопластикой совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу ребенка. Основу для ритмических композиций составляют простые движения. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, дети овладевают не только разнообразными двигательными навыками и умениями, опытом творческого осмысления музыки, развиваются физические и коммуникативные навыки.

Возрастные особенности. Дети становятся более артистичными и координированными, могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

Условия формирования учебных групп. Количество учащихся в учебной группе составляет 10-15 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

На основании собеседования с родителями и заполнения документации допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Объем программы. Продолжительность учебного года – 37 учебных недель.

Таблица 1

Год обучения	Объем образовательной нагрузки, часы. (37 учебные недели)		
	недельная	годовая	за весь период обучения
1	2	74	74

Формы организации образовательного процесса

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 1 год обучения – 2 учебных часа в неделю: 2 раза по 1 учебному часу, продолжительность учебного часа - 30 минут.

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;

- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;

- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно- коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование

чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Учебно-тематический план

Таблица 2

№	Темы разделов, подразделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	<p>Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты</p> <p>Элементы музыкальной грамоты</p> <p>Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика</p> <p>Построения и перестроения</p> <p>Слушание музыки</p> <p>Гимнастика</p>	1	7	8
2.	<p>Раздел 2. Гимнастика</p> <p>Элементы классического танца</p> <p>Элементы народно — сценического танца</p>	1	7	8
3.	<p>Раздел 3. Танцы</p> <p>Детские бальные и народные танцы</p> <p>Образные танцы (игровые)</p> <p>Постановка танцевальной композиции</p>	1	7	8
4.	<p>Раздел 4. Танцевально – ритмическая гимнастика</p>	1	7	8

	Игровые этюды Музыкально — танцевальные игры			
5.	Раздел 5. Пластика — игровой стрейчинг	1	7	8
6.	Раздел 6. Пальчиковая гимнастика	-	8	8
7.	Раздел 7. Игровой самомассаж	-	8	8
8.	Раздел 8. Музыкально подвижные игры	-	6	6
9.	Раздел 9. Игры-путешествия Включает в себя все виды двигательной активности.	-	6	6
10.	Раздел 10. Креативная гимнастика Музыкально — творческие игры и специальные задания	-	6	6
	Итого:	5	69	74

Таблица 3

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цель занятия
1-2	Что такое ритмопластика. Гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика	1 1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
3-4	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Танец - хлопki в такт музыки (дождик). Топанье ногами (гром). Гимнастические упражнения для развития правильной осанки, профилактики плоскостопия и укрепления мышечного корсета	1 1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии
5-6	Хореографические упражнения, танцевальные шаги, игра «Найди своё место». Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания). Пластически игровой стрейчинг	1 1	Научить ритмично исполнять различные мелодии
7-8	Танцевально-ритмическая гимнастика, Танец «Мы едем, едем, едем». Понятие о	1 1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне

	правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Музыкально подвижная игра "Чунга-чанга», «На крутом бережку»		
9-10	Элементы игрового стрейчинга. Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика. Игровой самомассаж. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	1 1	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя
11-12	Танцевально — ритмическая гимнастика «Лягушата». Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Игра- путешествие	1 1	Познакомить с танцами народов РФ
13-14	Танец. Ритмика. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Хлопки в такт музыке. Топанье ногами	1 1	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки
15-16	Танцевально ритмическая гимнастика «Танец сидя». Музыкально подвижная игра «На крутом бережку»	1 1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации

17-18	Танцевально ритмическая гимнастика, хореографические упражнения и танцевальные шаги с предметом (обруч, платок, гимнастическая палка, ложки, бубен)	1 1	Развить ритмичность с предметом
19-20	Элементы игрового стрейчинга. Игровой самомассаж. Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Плавные движения руками, ходьба на носках	1 1	Разучить танцевальные элементы в форме игры
21-22	Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика. Понятие пантомима. Игра-путешествие	1 1	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе
23-24	Танцевально ритмическая гимнастика. Гимнастика. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Легкий бег, построение в кругу	1 1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку
25-26	Хореографические упражнения, танцевальные шаги. Синхронность и координация движений,	1 1	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне

	используя танцевальные упражнения «Рыбак и рыбка», «Если весело живется». Игровой стрейчинг		
27-28	Музыкально подвижная игра «Цапля». Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж	1 1	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия
29-30	Элементы игрового стрейчинга. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1 1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы
31-32	Креативная гимнастика и пальчиковая гимнастика. Упражнения для суставов. Игровой самомассаж. Разминка «Буратино», «Зайчик и лисичка»	1 1	Провести небольшую профилактику суставов
33-34	Танцевально ритмическая гимнастика. Упражнения «Пружинки» «Насосы», «Ванька-встанька». Упражнения на расслабление мышц. Креативная ритмопластика	1 1	Научить учащихся расслаблять мышцы
35-36	Этюдная работа. Пантомима. Музыкально подвижная игра «Телефон», «Море волнуется». Игра-	1 1	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой

	путешествие		
37-38	Игровой самомассаж. Хореографические упражнения и танцевальные шаги. Позиции рук и ног. Приставной шаг, скрестный шаг, приседания. Креативная ритмопластика	1 1	Научиться определять медленно, быстро, умеренно
39-40	Элементы игрового стрейчинга. Игровой самомассаж. Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница»	1 1	Разучить новые танцевальные элементы
41-42	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Удары ногой на каждый счет. Марш. Бег. Построение в линии	1 1	Научить определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения
43-44	Танцевально ритмическая гимнастика. Полька «Мы пойдем сначала вправо». Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы	1 1	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца
45-46	Дыхательное упражнение «Шарики». Творческая игра «Кто я?». Креативная	1 1	Объяснить основные правила танцевального этикета

	<p>гимнастика “На горке”</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Я перчатку надеваю», «Этот пальчик – дедушка...»</p> <p>Правила танцевального этикета</p>		
47-48	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика. Игровой самомассаж. Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю»</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Увлечь детей занятиями ритмопластикой.</p>
49-50	<p>Пластический игровой стрейчинг. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями</p>
51-52	<p>Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Игровое путешествие. Пальчиковая гимнастика. «Сидит белка на тележке»</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Развить музыкальный слух</p>
53-54	<p>Креативная гимнастика. Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения в парах “Лодочка”, “Вертушка”, “Звездочка”</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Проверить усвоение пройденного материала</p>

55-56	<p>Гимнастика. Бег по кругу с ноги на ногу.</p> <p>Гимнастическое дирижирование. Танец «Маленькая страна»</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Научить «Открыванию рук во 2 позиции, ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону»</p>
57-58	<p>Упражнение с двумя лентами «Четыре таракана и сверчок». Перестроение в две колонны. Размыкание по ориентирам. Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Научить выполнять движения в разном темпе</p>
59-60	<p>Танец «Маленькая страна». Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой». Пальчиковая гимнастика «Птички прилетели», «Колокольчик всё звенит»</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Научить выполнять самомассаж</p>
61-62	<p>Прыжки из 1 позиции во 2. Прямой галоп, галоп в сторону. Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене». Пальчиковая гимнастика «Воздушный шар», «Гонка мяча по кругу», «Гулливер и лилипуты». Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Разучить новые танцевальные элементы</p>

63-64	Танцевально-ритмическая гимнастика. Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка. Перестроение из одной колонны в три. Поворот вправо, влево из 3 позиции ног. Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков. Творческая игра «Море волнуется»	1 1	Разучить новые танцевальные элементы
65-66	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно».	1 1	Танцевальный игровой самомассаж «Десять обезьянок», «Улиточка»
67-68	Сюжетное занятие «Приходи, сказка!»	1 1	Беседа о сказках и сказочных героях. Танец «Сказка приходи»
69-70	«Салют победы»	1 1	Строевые команды, танец «Военный», беседа о ветеранах и детях войны
71-72	«Шарики воздушные»	1 1	Танец «Шарики воздушные, ветерку послушные»
73-74	«Летнее путешествие» Подведение итогов обучения	1 1	Итоговое занятие с игровой программой.

			Закрепление пройденного. Тестирование.
	ИТОГО:	74	

Содержание программы

Раздел 1 «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Виды упражнений - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»); акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта; поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта, на каждый счёт; поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

Раздел 2 «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят - строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты прыжком; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег врассыпную; перестроение в три или четыре колонны по ориентирам; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя; перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала; ходьба с перестроением парами; ходьба с перестроением тройками), - общеразвивающие упражнения

(с предметами – ленточками, обручами, флажками, мячами и др. и без предметов), а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения (виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»); на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея») и другие).

Раздел 3 «Танцы» направлена на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического. Виды упражнений: шаг с носка, на носках; приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком; шаг с подскоком; скрестный шаг; русский хороводный; шаг с поворотом на 180*, на 360*; галоп прямой и боковой; шаг с притопом; русский шаг-«припадание»; «гармошка»; «ковырялочка»; тройной шаг с притопом; комбинации из танцевальных шагов.

Раздел 4 «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел 5 «Пластика» - «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел 6 «Пальчиковая гимнастика» и служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел 7 «Игровой самомассаж» направлен на закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений: «Носом - вдох, а выдох – ртом»; «Вороны»; «У меня спина прямая»; «Разотру ладошки сильно»; «Руки к солнцу поднимаю»; «Я лежу на воде, как медуза на спине»; «Шалтай – Болтай сидит на стене»; «Ныряние»; «Подуем на плечо, подуем на другое»; «Руки кверху поднимаем»; «Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»; «Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать», «Ветер дует нам в лицо»; «Ладочки, ладошки, утюжки-недотрожки»; «Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»; «Ручки разотру, тепло сохраняю».

Раздел 8 «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята»; «Совушка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»; «Море волнуется»; «Ровным кругом»; «Карлики и великаны»; «Два мороза»; «Космонавты»; «Музыкальные стулья»; «Музыкальные змейки»; «Волк во рву»; «Запев – припев»; «Горелки»; «Эхо»; «Мы пойдём сначала вправо»; «Магазин игрушек»; «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; «Лавота»; «Ну-ка повторяй» «Это что за маскарад».

Раздел 9 «Игры – путешествия» включают в себя все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков,

приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, побывать, где захочешь и увидеть, что хочешь, стать, кем мечтаешь.

Раздел 10 «Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения. Раздел включает в себя музыкально-творческие игры и специальные задания.

4. Методическое обеспечение Программы

Основные принципы организации занятий

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец, игровой стретчинг.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры.

В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Структура учебного занятия

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. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально-ритмическая гимнастика.

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. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.
3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Интернет-ресурсы:

Современный взгляд на русский танец http://dancehelp.ru/catalog/415-Sovremennyy_vzglyad_na_russkiy_tanets/

Книги по хореографии http://eknigi.org/dlja_detej/162447-azbuka-horeografii.html

Учебные пособия для учащихся:

- 1.

1. А. Буренина «Ритмическая мозаика»
2. Е.А. Пинаева «Детские образные танцы»
3. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика»
4. Школа танцев для детей 3-14 лет
5. Е.В. Горшкова «Учебно_методическое пособие О говорящих движениях и чудесных превращениях»
6. Танцевальный микс
7. Танцевальный микс (книга + музыка)

Наглядное пособие для учащихся:

- наглядно - дидактический материал (карточки);
- игровые атрибуты для подвижных игр;
- картотека подвижных игр;
- картотека упражнений на дыхание.

Дополнительные **методические материалы** представлены в **приложениях** к программе.

Воспитательная работа

Воспитание в коллективе – это целенаправленный творческий процесс взаимодействия педагога и воспитанников. А также создание условий для позитивной адаптации и развития личности ребенка, социализации и интеграции воспитанника к нынешней и будущей жизни.

Воспитательный процесс в нашем коллективе представляет собой целостную динамическую систему, направленную на формирование творческого коллектива, создание комфортной обстановки, благоприятных условий для успешного развития индивидуальности каждого воспитанника. Создание таких условий осуществляется педагогом через включение ребенка в различные виды социальных отношений в обучении, общении и практической деятельности.

В основе программы по воспитательной работе лежат основные направления:

- нравственное воспитание;
- организация здорового образа жизни;
- работа с родителями;
- мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников.

Нравственное воспитание

Нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание. Развивает такие качества как честность и порядочность, равнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать. Формирует полезные привычки.

Примерные мероприятия: подготовка и участие в праздниках, творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов, выставок, походы в театр, беседы «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках» и др.

Организация здорового образа жизни

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат школьникам психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.).

Примерные мероприятия: психологические упражнения, беседы о личной гигиене, здоровом питании, о технике безопасности на занятиях, дни здоровья и др.

Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников

Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правами и обязанностями учащихся в «ДЮЦ «Лидер» тематические беседы, конкурсы, викторины и т.д.

Работа с родителями предполагает:

- проведение родительских собраний;
- консультации, беседы, рекомендации;
- анкетирование;
- информационные стенды;
- совместные занятия.

Система контроля и зачетные требования

Оценка деятельности учащихся осуществляется в конце каждого занятия. Работы оцениваются качественно по уровню выполнения работы в целом (по качеству выполнения изучаемого приема или операции, по уровню творческой деятельности, самореализации, умению работать самостоятельно или в группе).

Ожидаемые результаты

Систематические занятия ритмопластикой:

- помогут овладеть техникой основных двигательных и танцевальных движений, выразительностью и красотой движения, чувством ритма;
- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье (развитие мышечного корсета);
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную, иммунную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и мышцы стопы, позвоночника, диафрагмы, двигательного аппарата;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

На конец обучения по программе учащиеся будут знать:

- основные понятия о настроении и характере музыки, ритме, темпе;
- комбинации гимнастических упражнений, пластического игрового стрейчинга, приемы самомассажа, пальчиковой гимнастики;

Учащиеся будут уметь:

- в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствие с заданной музыкой;
- перестраиваться из круга в рассыпную и обратно;
- в совершенстве выполнять простейшие образные движения;
- выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
- быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры в другую;
- выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
- анализировать, давать самооценку при выполнении упражнений и танцевальных этюдов;
- уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций;
- владеть своим телом.

Итоговая аттестация – это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания обучения.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения или по окончании обучения по программе.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: выполнение контрольных заданий и др.

Примерные **оценочные материалы** представлены в **приложениях** к программе.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом, рассматриваются на заседании методического объединения.

Список литературы

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика/А.И. Буренина. – СПб., 2000.
2. Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей/Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–ПРЕСС, 2000.
3. Нищева, Н.В. Кабинет Логопеда. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики/Н.В. Нищева. – СПб.: Детство –ПРЕСС, 2013.
4. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников/А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. – СПб.: Сфера, 2009.
5. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг/Е.В. Сулим. – М.: Сфера, 2012.
6. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг/А.Г. Назарова. – СПб., 2013
7. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет/Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2013.

**Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе в области искусства
«Ритмопластика».**

Первый год обучения (на 12 недель)

Режимы учебно-воспитательных занятий и требования

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Количество учащихся в группе	Количество занятий		Количество часов в неделю	Количество учебных часов в три месяца (12 недель)
			в неделю	3 месяца (12 недель)		
Первый год обучения	5 – 7	10	2	24	2	24

**Учебно – тематический план по ритмопластике
(первый год обучения)**

№	Тема	Кол-во уч. часов
1	Пальчиковая гимнастика	2
2	Игровой самомассаж	3
3	Музыкально подвижные игры	3
4	Танцевально – ритмическая гимнастика	3
5	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	2
6	Гимнастика	2

7	Танцы Образные танцы (игровые)	2
8	Игровые этюды Музыкально — танцевальные игры	3
9	Просмотр танцевальных фильмов, мультфильмов.	4
	ИТОГО	24

Содержание занятий, методы обучения

Часы в неделю	Количество занятий	Краткое содержание занятий и методы обучения
2	2	Ритмико-гимнастический комплекс https://yadi.sk/i/wbfiaWxCQvFeYA
2	2	Видео-комплексы. Пальчиковая гимнастика. Язычковая гимнастика. Работа с репертуаром. Видео беседа про ВОВ.
2	2	Видео-комплексы. Вспоминаем пройденный материал. Разучиваем новую танцевальную комбинацию. Пальчиковая гимнастика.
2	2	Видео-комплексы. Вспоминаем весь пройденный материал за учебный год – интерактивная видео игра. Просмотр фрагментов фильмов и мультфильмов о танцах.
2	2	Видео-комплексы.
2	2	Видео-комплексы. Пальчиковая гимнастика. Работа с репертуаром.
2	2	Видео-комплексы. Работа с репертуаром.
2	2	Видео-комплексы. Упражнения на ритмические рисунки (на координацию движений и на внимательность). Работа с репертуаром – видеоотчёт.
2	2	Видео-комплексы. Музыкальная игра (на разные ритмические ритмы). Работа с репертуаром.

		Развивающая пальчиковая гимнастика.
2	2	Видео-комплексы.
2	2	Видео-комплексы. Работа с репертуаром. Развивающая пальчиковая гимнастика.
2	2	Видео-комплексы.

Оценочные материалы

Приложение № 1

Диагностика «Оценка уровня знаний учащихся по программе»

1 вариант

Задание № 1

Музыкально - ритмическая разминка. Задание на выявление знаний комплекса базовых упражнений и танцевальных элементов выявление уровня выразительности и грамотного исполнения движений.

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (повторяет с первого раза без ошибок, яркое, энергичное исполнение элементов разминки);

средний уровень - 4 балла (сбивается при выполнении элементов, выполнение элементов без эмоциональной отдачи);

низкий уровень 3 балла (испытывает затруднения при выполнении разминки, механическое исполнение элементов).

Задание № 2

Коллективно - порядковые движения. Выполнение танцевальных элементов (элементы с маршировкой, построениями и перестроениями).

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (выполняет элементы четко и быстро);

средний уровень - 4 балла (выполняет элементы с подсказкой, путает элементы);

низкий уровень 3 балла (затрудняется в выполнении элементов).

Задание № 3

Конкурс-соревнование: «Проведи разминку сам»

Позволяет выявить уровень артистичности учащегося, возможности к импровизации, коммуникативные навыки. Учащиеся по очереди проводят разминку с группой.

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (разминка придумана и проведена самостоятельно, учащийся раскрепощен, коммуникабелен);

средний уровень - 4 балла (тренинг придуман и проведен с подсказками педагога, учащийся стеснителен);

низкий уровень 3 балла (испытывает серьезные затруднения в проведении разминки).

2 вариант

Задание № 1

Музыкально-ритмическая координация. Умение координировать (согласовывать) движение частей тела под музыку путем повторения показанных педагогом комбинаций «Х», «Х», «Х»

Оценка задания:

- высокий уровень - 5 баллов (повторяет с первого раза без ошибок);
- средний уровень - 4 балла (повторяет после нескольких показов);
- низкий уровень - 3 балла (затрудняется повторить).

Задание № 2

Коллективно-порядковые движения. Выполнение заданной танцевальной композиции.

Оценка задания:

- высокий уровень - 5 баллов (имеет понятия построения танцевальной композиции: круг, линия, диагональ);
- средний уровень - 4 балла (путает понятия: круг, линия, диагональ);
- низкий уровень - 3 балла (затрудняется в выполнении).

Задание № 3

Танцевальная композиция на заданную тему, позволяет выявить уровень артистичности учащегося, возможности к импровизации, коммуникативные навыки.

Оценка задания:

- высокий уровень - 5 баллов (с легкостью импровизирует, артистичен, коммуникабелен);
- средний уровень - 4 балла (импровизирует, чувствует себя скованно);
- низкий уровень - 3 балла (затрудняется в выполнении).

Карта диагностики учащихся

№

И.Ф. ребенка _____

№	Фамилия, имя учащегося	1 задание			2 задание			3 задание		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Виды контроля

Предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы) проводится в начале обучения в виде прослушивания и опроса.

Текущий контроль: отслеживание активности учащихся в выполнении ими заданий.

Итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков на последнем занятии) аттестация учащихся.

Формы и содержание итоговой аттестации:

– диагностика, тестирование, показательное выступление, презентация и т.д.

Критерии оценки планируемых результатов освоения программы

Высокий уровень освоения программы	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; на итоговом выступлении показывает отличный результат (полностью выполненный без ошибок творческий номер)
Средний уровень освоения программы	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; на итоговом выступлении показывает хороший результат (полностью выполненный творческий номер с незначительными ошибками)
Низкий уровень освоения программы	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; на итоговом выступлении показывает слабый результат (частично или полностью невыполненный творческий номер с большим количеством ошибок)

МОНИТОРИНГ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут

от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе. Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (5 баллов); V (возбудимость), Z (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (V-1, V-2, Z-1, Z-2 и т.д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

