

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 179
«Детский сад пристра и оздоровления»

Россия, 650003, г. Кемерово, пр-т Химиков, 19В, тел. 8-(384-2)-51-95-01

2. Цели и задачи реализации программы

3. Содержание программы

4. Методические материалы

5. Список литературы

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 179
«Детский сад пристра и оздоровления»
И.В. Малыхина
Приказ № 5 от «27» 01 2016г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика и хореография»
Возраст обучающихся: 3-7 лет
Сроки реализации: 4 года**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от «28» 01 2016г.

Автор - составитель:
Катасонова Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования

Кемерово, 2016

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи реализации программы	3
3. Содержание программы	7
4. Методические материалы	25
5. Список литературы	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Ритмика и хореография» в дошкольном учреждении является первой и необходимой ступенью на пути к решению одной из важных задач эстетического воспитания - приобщения детей к богатству танцевального и музыкального народного творчества. Кроме того, возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребенка контролировать свои движения и делать их более гармоничными. Взаимосвязь музыки и движения как бы перекидывает мост от эмоционально-духовного к конкретно-физическому. Это сочетание духовного и физического необходимо человеку, даже совсем в юном возрасте, когда он только начинает осваивать окружающий его мир.

Танец- незаменимое действенное средство в развитии ребенка. С его богатой образно- художественной движенческой системой может играть и безусловно играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Поэтому двигательную «расточительность», двигательную активность, потребность ребенка в движении важно организовать и направить в нужное русло – на освоение поэтически-красивой, образно-метафоричной, движенческой-двигательной системы хореографического искусства.

Цели программы: Художественное развитие детей через освоение ритмики, основ хореографии и приобретение базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей;

Задачи программы:

- Расширение кругозора ребенка, образно-художественного восприятия мира, воспитание общей культуры.
- Воспитание у дошкольников интереса к хореографическому искусству средствами ритмики и танца с учетом возрастных способностей;

- Знакомство детей с простейшими элементами музыкальной грамоты через ритмические движение, хлопки, притопы на основе детского музыкального материала;
- Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных;
- Развитие танцевальной, артистизма, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- Развитие элементарных пространственных представлений, ориентации детей в ограниченном сценическом пространстве.

Содержание настоящей программы рассчитано на четыре года обучения. Групповые занятия младшей возрастной группы (дети 3-4 лет) проводятся один раз в неделю, средней (4-5 лет), старшей (дети 5-6 лет), подготовительной (дети 6-7 лет) групп - два раза в неделю. Продолжительность одного группового занятия зависит от возраста детей и составляет 15-30 минут. Каждое занятие предполагает изучение новой темы, но также включает в себя и закрепление пройденного материала. Педагог, придерживаясь основного содержания программы, а также ориентируясь на сценарии предстоящих праздничных мероприятий, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к постановочной работе. Кроме того, в программе предусмотрены индивидуальные занятия с детьми (в том числе и мелкогрупповые), которые проводятся в свободное от других видов деятельности время.

Данная программа может быть использована в дошкольных образовательных учреждениях, а так же, в учреждениях дополнительного образования.

Примерное построение занятия:

1. Вводная часть.

Организационный вход в зал, линейное или круговое построение, поклон.

2. Основная часть.

Ритмичная разминка, элементы партерной гимнастики, освоение нового, повторение ранее изученного материала.

3. Заключительная часть.

Подвижная игра, поклон.

Основные методы обучения: *наглядный* (показ педагога, показ движения лучшим исполнителем, тактильно – мышечная наглядность, использование наглядных пособий), *словесный* (рассказ, объяснение, беседа, обсуждение, словесный комментарий педагога), *практический* (соревновательность, фиксация отдельных этапов хореографических движений, контрастное чередование движений и упражнений).

Критерии оценок:

Основными критериями оценок эффективности являются данные мониторинга, полученные в результате наблюдения за следующими показателями:

Младшая группа: кружение в парах, образные движения, движение по кругу, ритмичные хлопки, притопы ног в такт, прямой галоп.

Средняя группа: выставление ноги на носок, на пятку, кружение по одному и в парах, умение ритмично двигаться, боковой галоп, движения с предметами, исполнение движений по показу.

Старшая группа: подскоки с продвижением, приставной шаг с приседанием, шаг с притопом, марш с натянутым носком, тройные притопы, полуприседания с выставлением ноги на носок, на пятку.

Подготовительная группа: подскоки на месте, умение различать право, лево, ориентация в пространстве, самостоятельное исполнение движений, умение чувствовать начало и конец музыкальной фразы, импровизация.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

для детей дошкольного возраста

I год обучения (младшая группа)

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		групповые	индивид.	всего
1.	Элементы музыкальной грамоты и передача их в	1	2	3
2.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	2	4	6
3.	Набор танцевальных движений. Разучивание.	2	4	6
4.	Упражнения на развитие групп мышц.	1	2	3
5.	Упражнения и этюды на развитие воображения.	1	4	5
6.	Русский танцевальный фольклор.	1	2	3
7.	Упражнения на развитие мимики.	1	2	3
8.	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	1	2	3
9.	Подготовка танцевального репертуара.	8	14	22
	Итого	18	36	52

ТЕМА 1

Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами несложных ритмических рисунков.

Определение и передача в движении характера музыки (веселый, грустный), темпа (быстрый, медленный), динамических оттенков (тихо, громко).

Связь музыки и движения на примерах игровых этюдов «Раз цветочек, два цветочек». Разучивание ритмических разминок, этюдов «Колобок», «Я на солнышке лежу». Игры-танцы «Скачут по дорожке», «Ладушки», «Хочу - не хочу».

ТЕМА 2

Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Построение в колонну по одному, в линию; построение в круг, сужение и расширение круга, движение по кругу. Танцевальные этюды «по кружочку мы пойдем», «Во поле березка стояла», «Карусель».

ТЕМА 3

Набор танцевальных движений. Разучивание

Разучивание простейших танцевальных элементов: марш, ходьба на полу пальцах, ходьба на пятках, бег на полу пальцах, бег с высоким подниманием коленей, притопы, хлопки, пружинки, отведение ноги на каблук, движения с лентами, мячом.

ТЕМА 4

Упражнения на развитие групп мышц

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: напряжение и расслабление мышц рук, сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад, подниманием и опускание рук; напряжение и расслабление мышц ног; вращение стопы, движение стопой «Точим карандашики», «Рисуем карандашиком», «Карандаш сломался»; наклоны, повороты головы, круговые движения плечами; наклоны корпуса вперед, в стороны; приседания, прыжки «Мячики». «Куклы деревянные и тряпичные», «Колка дров», «Кошка выпустила коготки», «Велосипед», «Мельница», «Лодочка».

ТЕМА 5

Упражнения и этюды на развитие воображения, творческих

способностей

Имитация движений животных и сказочных персонажей: заяц, медведь, лошадка, кошка и др. Этюды «Скакалка», «Мяч», «Сбор ягод, грибов». Показ через движения как вырастают цветы, грибы и т.д. Игры «На ковре котята спят», «Зайка серенький».

ТЕМА 6

Русский танцевальный фольклор

Изучение положения рук на талии (ладошками, кулачками), в стороны, скрещенных на груди; положения рук в парах (под руку); простой поклон на месте; одинарный притоп. Танцы «Лады-Лады», «Хлопушечки».

ТЕМА 7

Упражнения на развитие мимики

«Просыпаемся, улыбаемся, умываемся», «смотрим в бинокль», «грустим», «смеемся».

ТЕМА 8

Упражнения и игры, активизирующие внимание

«Кот и мыши», «Невод».

ТЕМА 9

Подготовка танцевального репертуара

Подготовка (сочинение, разводка, отработка) танцев к праздникам.

Основные требования к знаниям и умениям

детей первого года обучения

- уметь различать характер и темп музыки, динамические оттенки;
- уметь строиться в колонну, линию, круг, двигаться по кругу;
- знать и уметь исполнять простейшие танцевальные элементы;
- уметь напрягать и расслаблять мышцы тела;

- уметь исполнять простой русский поклон на месте, одинарный притоп, знать положения рук на талии в русском танце.

Учебный план
для детей дошкольного возраста
II год обучения
(средняя группа)

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		групповые	индивид.	всего
1.	Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении.	3	4	7
2.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	3	6	9
3.	Набор танцевальных движений. Разучивание.	3	6	9
4.	Основы образно-игровой партерной гимнастики	2	2	4
5.	Упражнения на развитие групп мышц.	3	6	9
6.	Упражнения и этюды на развитие воображения.	2	2	4
7.	Русский танцевальный фольклор.	3	2	5
8.	Упражнения на развитие мимики.	1	2	3
9.	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	2	2	4
10.	Бальные и эстрадные танцы.	2	2	4
11.	Освоение танцев-образов	3	6	9
12.	Подготовка танцевального репертуара.	12	32	44
	Итого	36	72	108

ТЕМА1

Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами несложных ритмических рисунков музыкальных произведений. Определение и передача в движении характера музыки (веселый, грустный), темпа (быстрый, медленный), динамических оттенков (тихо, громко), куплетной формы (вступление, запев, припев), жанров музыки (марш, песня, танец), пауз.

Связь музыки и движения на примерах игровых этюдов «Раз цветочек, два цветочек», «А меня укусил гиппопотам», «Буги-вуги» и др. Разучивание ритмических разминок, этюдов «Колобок», «Я на солнышке лежу». Игры-танцы «Игра со звоночками», «Ладушки», «Хочу - не хочу».

ТЕМА 2

Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Построение в колонну, в линию по одному и парами; построение в круг, сужение и расширение круга, движение по кругу (по линии танца и против линии танца). Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну. Движение в колонне. Танцевальные этюды «Паровозик», «Карусель», «Змейка».

ТЕМА3

Набор танцевальных движений. Разучивание

Разучивание простейших танцевальных элементов: марш, ходьба на полу пальцах, ходьба на пятках, бег на полу пальцах, бег с высоким подниманием коленей, подпрыгивания, галоп, разновидности шагов (бодрый, спокойный, высокий, тихий), притопы, хлопки, пружинки, отведение ноги на каблук, движения с лентами, мячом.

ТЕМА 4

Основы образно-игровой партерной гимнастики

Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений на середине зала. Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета».

ТЕМА 5

Упражнения на развитие групп мышц

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: напряжение и расслабление мышц рук, сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад, поднимание и опускание рук; напряжение и расслабление мышц ног; вращение стопы, движение стопой «Точим карандашики», «Рисуем карандашиком», «Карандаш сломался»; наклоны, повороты головы, круговые движения плечами; наклоны корпуса вперед, в стороны; приседания, прыжки, «Мячики», «Ракета», «Поджатые», «Разножка». «Куклы деревянные и тряпичные», «Колка дров», «Кошка выпустила коготки», «Велосипед», «Мельница», «Лодочка», «Кольцо», «Незнайка».

ТЕМА 6

Упражнения и этюды на развитие воображения, творческих способностей

Имитация движений животных и сказочных персонажей: заяц, медведь, лошадка, кошка и др. Игры-превращения «Иголка с ниткой», «Медведь в лесу», «Считалочка». Танцы «Птичий двор», «Лисичка», «Котенок».

ТЕМА 7

Русский танцевальный фольклор

Изучение положения рук на талии (ладошками, кулачками), в стороны, скрещенных на груди; положения рук в парах (подняты в локтях и согнуты, под руку); простой поклон на месте; притопы (одинарный, двойной), простой шаг вперед, быстрый шаг вперед. Танцы «Во деревне то было в Ольховке», «Ехали-ехали», хоровод «Во поле березка стояла».

ТЕМА 8

Упражнения на развитие мимики

«Спать хочется», «смотрим в бинокль», «грустим, плачем», «улыбаемся, смеемся».

ТЕМА 9

Упражнения и игры, активизирующие внимание

«Волшебные слова», «Летает-не летает», «Плавает - не плавает».

ТЕМА 10

Бальные и эстрадные танцы

«Паровозик» - массовый танец, построен на работе бедер (раскачивание), пружинках, движениях, имитирующих ход поезда и действия пассажиров в нем. «Роли-боли» - массовый танец, построен на движениях бедер (раскачивание), боковых шагах, движениях рук, наклонах корпуса (имитация стирки). «Веселый ремонт» - массовый танец, построен на движениях бедер (раскачивание), движениях рук, изображающих работу молотком, пилой, кистью, наклонах корпуса.

ТЕМА 11

Освоение танцев-образов

Создание кукольных образов, освоение сценического пространства, парного и ансамблевого исполнительства путем изучения образных танцев: «Буратино», «Лучики», «Бусинки», «Светофор».

ТЕМА 12

Подготовка танцевального репертуара

Подготовка (сочинение, разводка, отработка) танцев к праздникам.

Основные требования к знаниям и умениям

детей второго года обучения

- уметь различать характер и темп музыки, динамические оттенки, куплетную форму, жанры музыки; уметь исполнять хлопками, притопами несложные ритмические рисунки;
- уметь строиться в колонну, линию, круг по одному и парами, двигаться по кругу (по линии танца и против линии танца);
- знать и уметь исполнять простейшие танцевальные элементы;
- уметь напрягать и расслаблять мышцы тела;
- уметь выполнять подражательные движения, а также движения, передающие образы героев любимых мультфильмов;
- знать и уметь исполнять основные элементы проученных танцев (бальные, эстрадные);
- уметь исполнять простой русский поклон на месте, одинарный и двойной притопы, знать положения рук на талии, в парах в русском танце, уметь исполнять простой и быстрый русский шаг вперед

Учебный план
для детей дошкольного возраста
III год обучения
(старшая группа)

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		групповые	индивид.	всего
1.	Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении.	2	4	6
2.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	3	4	7
3.	Набор танцевальных движений. Разучивание.	3	6	9
4.	Упражнения на развитие групп мышц.	3	6	9
5.	Партерная гимнастика с усложненными формами координации движений	2	4	6
6.	Упражнения и этюды на развитие воображения.	2	2	4
7.	Русский танцевальный фольклор.	2	4	6
8.	Упражнения на развитие мимики	1	2	3
9.	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	1	2	3
10.	Бальные и эстрадные танцы.	2	4	6
11.	Слушаем и фантазируем	1	2	3
12.	Подготовка танцевального репертуара.	14	32	46
	Итого	36	72	108

ТЕМА1

Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении

Знакомство с более сложными элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков музыкальных произведений. Определение и передача в движении характера музыки (спокойный, торжественный), темпа (умеренный), куплетной формы (вступление, запев, припев), жанров музыки (марш, песня, танец), пауз.

Связь музыки и движения на примерах игровых этюдов.

ТЕМА 2

Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Построение в колонну, в линию по одному, в парах, тройками; построение в круг, сужение и расширение круга, движение по кругу (по линии танца и против линии танца), два concentрических круга, противоход. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, две колонны, линию, круг и др. Движение в колонне. Танцевальные этюды «Паровозик», «Заячий поход», «Змейка». Танец-игра «Топ и хлоп».

ТЕМА3

Набор танцевальных движений. Разучивание

Разучивание и закрепление танцевальных элементов: марш, ходьба на полупальцах, пятках, ходьба вперед и назад, бег на полупальцах, пружинящий, бег с высоким подниманием коленей, подпрыгивания, галоп, разновидности шагов (бодрый, спокойный, высокий, тихий), подскоки с ноги на ногу, галоп прямой, подпрыгивание вперед и кружась, притопы, хлопки, пружинки, отведение ноги на каблук, движения с лентами, мячом, шарфами.

ТЕМА 4

Упражнения на развитие групп мышц

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: напряжение и расслабление мышц рук, сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад, поднимание и опускание рук; напряжение и расслабление мышц ног; вращение стопы, движение стопой; наклоны, повороты головы, круговые движения плечами; наклоны корпуса вперед, в стороны; приседания, прыжки «Мячики», «Ракета», «Поджатые», «Разножка». «Велосипед», «Мельница», «Лодочка». Упражнения на развитие выворотности «Бабочка», «Лягушка». Упражнения на развитие гибкости «Мостик», «Кольцо». Растяжки.

ТЕМА 5

Партерная гимнастика с усложненными формами координации движений

Растяжки, наклоны и другие слитные гимнастические упражнения. Развитие у детей гибкости, эластичности мышц и связок, «растянутости». Профилактика сколиоза, кифоза. Укрепление мышечного «корсета».

ТЕМА 6

Упражнения и этюды на развитие воображения, творческих способностей

Имитация движений животных и сказочных персонажей: заяц, медведь, лошадка, кошка и др. Игры-превращения «Море волнуется», «Медведь в лесу», «Считалочка», «Волшебная палочка». Танцы «Пирожки», «Барышни и солдаты», «Подснежник».

ТЕМА 7

Русский танцевальный фольклор

Положения рук на талии (ладошками, кулачками), в стороны, наверх, скрещенных на груди; положения рук в парах (подняты в локтях и согнуты, под руку); движения рук с платочком; поклон на месте; притопы (двойной, тройной), «носок - каблук», кружение в парах. Плавный шаг. Подготовка к присядкам: приседание в 6-й позиции. Танцы «Кадриль», «Канарейка», хоровод «С платочком».

ТЕМА 8

Упражнения на развитие мимики

«Радуемся игрушке», «обижаемся», «кушаем конфетки», «облизываемся», «плачем-сеемся».

ТЕМА 9

Упражнения и игры, активизирующие внимание

«Чей кружок быстрее соберется», «Волшебные слова», «Зайцы и лиса».

ТЕМА 10

Бальные и эстрадные танцы

«Вару - вару» - парный танец, построен на боковом шаге в сторону и с поворотом, отведении ноги вперед на носок, в сторону на каблук. «Полька» - парный танец, построен на подскоках, галопе (прямом, боковом), притопах, хлопках. «Диско» - массовый танец, построен на движениях бедер (раскачивание), боковых шагах, движениях рук, наклонах корпуса. «Морской» - массовый танец, построен на пружинках, высоких шагах с притопом и хлопком, движениях рук, имитирующих плавание рыб, морские волны, полеты чаек. «Слоненок» - танец, построен на отведении ноги в

сторону и назад на носок, подъеме согнутой ноги вперед, приставных шагах в стороны, бросках ноги вперед, хлопках в ладоши, прыжках на двух ногах в повороте и на месте.

ТЕМА 11

Слушаем и фантазируем

Освоение детьми элементарных форм танцевальной импровизации, развитие инициативы, активности, творческого поиска. Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую педагогом музыку.

ТЕМА 12

Подготовка танцевального репертуара

Подготовка (сочинение, разводка, отработка) танцев к праздникам.

Основные требования к знаниям и умениям

детей третьего года обучения

- уметь определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты, характер музыки (спокойный, торжественный), темп (умеренный);
- уметь строиться в колонну, линию, круг по одному, парами, тройками, двигаться по кругу (по линии танца и против линии танца), по двум концентрическим кругам;
- знать и уметь исполнять разновидности шагов (бодрый, спокойный, высокий, тихий, галоп (прямой, боковой); уметь подпрыгивать с ноги на ногу и кружась, выносить ногу на носок и каблук; уметь исполнять движения с лентами, мячом, шарфами;
- уметь напрягать и расслаблять мышцы тела; знать и уметь исполнять упражнения на развитие выборочности и гибкости;
- уметь выполнять подражательные движения, а также движения, передающие различные танцевальные образы;
- уметь исполнять проученные элементы русского танцевального фольклора;

- знать и уметь исполнять основные элементы проученных танцев (бальные, эстрадные);
- уметь выразительно исполнять программные танцы и игры.

Учебный план
для детей дошкольного возраста
IV год обучения
(подготовительная группа)

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		групповые	индивид.	всего
1.	Элементы музыкальной грамоты и передача их в	2	2	4
2.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	2	3
3.	Набор танцевальных движений, Разучивание.	3	6	9
4.	Упражнения на развитие групп мышц	2	6	8
5.	Блок партерной гимнастики	1	2	3
6.	Упражнения и этюды на развитие воображения.	1	2	3
7.	Русский танцевальный фольклор.	2	4	6
8.	Упражнения на развитие мимики.	1	2	3
9.	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	1	2	3
10.	Бальные и эстрадные танцы.	3	6	9
11.	Слушаем и фантазируем	1	2	3
12.	Подготовка танцевального репертуара.	18	36	54
	Итого	36	72	108

ТЕМА1

Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении

Знакомство с более сложными элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков музыкальных произведений. Определение и передача в движении характера музыки (спокойный, торжественный), темпа (умеренный), куплетной формы (вступление, запев, припев), жанров музыки (марш, песня, танец), пауз, метроритма (длительностей: четверть - шаг, восьмая - бег), размеров (2/4,3/4), сильных и слабых долей.

ТЕМА 2

Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Построение в 1, 2, 3, 4 колонны, линии по одному, в парах; построение в круг, сужение и расширение круга, движение по кругу (по линии танца и против линии танца) по одному, парами, тройками, два concentрических круга, противоход, шен. Смена мест в линиях, колоннах, кругах. Положение, движение, перестроение в парах, до за до, обход одним партнером другого и одной пары другой. «Воротца», «звездочка», «карусель», «змейка». Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, две колонны, линию, круг и др. Движение в колонне.

ТЕМА3

Набор танцевальных движений. Разучивание

Разучивание и закрепление танцевальных элементов: марш, ходьба на полупальцах, пятках, ходьба вперед и назад, бег на полупальцах, пружинящий, бег с высоким подниманием коленей, подпрыгивания, галоп, разновидности шагов (бодрый, спокойный, высокий, тихий), подскоки с ноги на ногу, галоп прямой, подпрыгивание вперед и кружась, притопы, хлопки, пружинки, отведение ноги на каблук. Шаг польки, полонеза, вальса. Движения с лентами, мячом, шарфами.

ТЕМА 4

Упражнения на развитие групп мышц

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: напряжение и расслабление мышц рук, сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад, поднимание и опускание рук; напряжение и расслабление мышц ног; вращение стопы, движение стопой; наклоны, повороты головы, круговые движения плечами; наклоны корпуса вперед, в стороны; приседания, прыжки «Мячики», «Ракета», «Поджатые», «Разножка». Движения бедрами (раскачивание, круговые, восьмерка). «Велосипед», «Мельница», «Лодочка». Упражнения на развитие выворотности «Бабочка», «Лягушка». Упражнения на развитие гибкости «Мостик», «Кольцо». Растяжки. Колесо. Упражнения на силу «Тележка», «Крокодильчик», «упор присев - упор лежа», отжимания.

ТЕМА 5

Блок партерной гимнастики

Расширение и усложнение экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала. Развитие гибкости тела, шага, растянутости, эластичности мышц и связок, мышечного «корсета», профилактика остеохондроза.

ТЕМА 6

Упражнения и этюды на развитие воображения, творческих способностей

Игра «Метро», «Море волнуется», «Лесная фантазия». Танцы «Ну, погоди!», «Забавы кота Леопольда», «Скакалка».

ТЕМА 7

Русский танцевальный фольклор

Положения рук на талии (ладошками, кулачками), в стороны, наверх, скрещенных на груди; положения рук в парах. Положения рук в групповых

танцах - исполнители держатся за руки или за платочки, образуя разнообразные построения, называемые фигурами (круг, полукруг, звездочка, карусель, корзиночка, цепочка и др.). Движения рук с платочком; притопы (двойной, тройной), «носок_ - каблук», кружение в парах. Плавный шаг. Быстрый шаг. Движения «Гармошка», «Маятник», «Елочка». Подготовка к присядкам, присядки, подсечки, ползунок, флажок. Танцы «Кадриль», «Земляничка-ягодка», хоровод «Прялица», «Русский хоровод». Танцы-игры «Как у нас в Сибири разговоры были», «Ягодка-малинка».

ТЕМА 8

Упражнения на развитие мимики

«Дуем», «Лопаемся», «Пьем горячий чай», «Едим лимон, конфету, горчицу и т.д.».

ТЕМА 9

Упражнения и игры, активизирующие внимание

«В цирке», «Прогулка в зоопарк», «Внимание!».

ТЕМА 10

Бальные и эстрадные

танцы

«Рилио» - парный танец, построен на простых и двойных подскоках, пробежках в сторону и вперед, поворотах под рукой, соскоках на две ноги. «Фигурный вальс» - парный танец, построен на вальсовой дорожке, балансе вперед, в сторону, со сменой мест, опусканием партнера на колени, кружениях в парах. «Рок - н - ролл» - парный танец, построен на острых движениях ног «кик», «фонариках», смене мест.

ТЕМА 11

Слушаем и фантазируем

Освоение детьми элементарных форм танцевальной импровизации, развитие инициативы, активности, творческого поиска. Самостоятельные

поиски в элементарном сочинении танцевальной вариации, творческое осмысление музыки в образах.

ТЕМА 12

Подготовка танцевального репертуара

Подготовка (сочинение, разводка, отработка) танцев к праздникам, фестивалям, конкурсам.

Основные требования к знаниям и умениям детей четвертого года обучения

- уметь определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты, характер, темп музыки; уметь определять двухдольный и трехдольный размеры, уметь передавать в движении сильную и слабые доли;
- уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки;
- знать и уметь исполнять разновидности шагов (бодрый, спокойный, высокий, тихий, галоп (прямой, боковой); уметь подпрыгивать с ноги на ногу и кружась, выносить ногу на носок и каблук; уметь исполнять движения с лентами, мячом, шарфами;
- знать и выполнять танцевально-тренировочные упражнения, включенные в программу четвертого года обучения;
- уметь импровизировать на заданную тему, исполнять движения, передающие различные танцевальные образы;
- уметь исполнять проученные элементы русского танцевального фольклора;
- знать и уметь исполнять основные элементы проученных танцев (бальные, эстрадные);
- иметь представление о характере и манере исполнения танцев, включенных в программу; уметь выразительно исполнять программные танцы и игры.

Методические материалы

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе основано на следующих принципах:

1. Принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

2. Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

3. Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе освоения программы с целью сохранения работоспособности и активности воспитанников;

4. Принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. Принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

6. Принцип эмоциональной насыщенности. Занятия хореографией дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье детей и побуждающие их к дальнейшему развитию.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

-игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

-словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

-практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

-наглядный метод – выразительный показ движений под счет, с музыкой. Показ детям видеофрагментов выступлений танцевальных коллективов.

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-творческий.

При реализации программы используются следующие методы воспитания:

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разно уровневой, развивающей, личностно-ориентированной, индивидуального, группового обучения, коллективной

творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого ребенка, уровень стартовых образовательных компетенций.

Список Литературы

1. Асафьев Б.О. О балете. - Л., 1974..
2. Бекина СИ. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1983.
3. Бекина СИ. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
4. Бочкарева Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Кемерово, 1998.
5. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография. - Кемерово, 2000.
6. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. - М. АПН РСФСР, 1953.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М. Музгиз, 1963.
8. Конорова Е.В. Танцы в школе. - М. АПН РСФСР, 1960.
9. Константиновский В. Учись прекрасному. - М.: Молодая гвардия, 1973.
- Ю.Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971.
10. Программа. Министерство просвещения СССР. Музыка. - М.: Просвещение, 1986.
11. Раевская Е.П. музыкально - двигательные упражнения в детском саду. -М.: Просвещение, 1991. 13.Ритмика и танец. Программа. - М. 1980.
- 12.Руднева С, Фиш Э. Ритмика. -М.: Просвещение, 1972. 15.Фридман Г. Практическое руководство по музыкальной грамоте. - М.: Музыка, 1965.
13. Шершнев В.Г От ритмики к танцу. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области.- М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
14. Шукшина З. Ритмика. - М.: Музыка, 1976.
15. Яновская М. Творческие игры в воспитании младшего школьника. -М.: Просвещение, 1974.