

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 67»**

Принята на методическом совете  
Протокол № 1 от 22.09.2020

Утверждаю  
Приказом № 70/3 от 25.09.2020  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 67»

И.В.Щелгачева



**Программа  
платной дополнительной образовательной услуги  
"Неваляшки"  
по обучению детей среднего дошкольного возраста  
танцам**

**Цель и задачи**

Целью занятий «Ритмика и танец» является приобщение детей к личностному творчеству. Содержание занятий ритмикой обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

**Оздоровительные задачи:**

1. Повысить тренированность организма;
2. Обеспечивать систематическую тренировку мышц мускулатуры и тонких движений рук;
3. Улучшить работу дыхательных органов.

**Образовательные задачи:**

- развивать выразительность двигательных действий;
- совершенствовать развитие общей выносливости, быстроты ловкости;
- побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем;
- формировать чувство ритма, выразительность, пластичность, музыкальность.

**Воспитательные задачи:**

- побуждать детей к инициальному активному участию при организации;
- поддерживать и развивать у детей интерес и познавательную активность;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

**Формы и методы работы**

Программа состоит из 3-х разделов:

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

Изложенный в программе курс ориентирован на 2020г. По каждому возрасту определены программные требования.

Основные формы работы

Березники

2020г

Руководитель: Пиголова Н.А.  
преподаватель I кв. категории  
МБДОУ "Школы-театра балета"

Дисциплина «Ритмика и танец является первой ступенью в хореографическом воспитании, её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Ритмика - это нетрадиционная форма физкультурного занятия, это целое направление оздоровительной физкультуре. Регулярные занятия ею способствует нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом.

Ритмическая гимнастика помогает гармоническому развитию тела, развитию физических качеств: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости; формирует правильную осанку. Она также способствует интеллектуальному и духовному развитию. Дети овладевают техникой выполнения различных движений, изучают строение человека, правила гигиены, закаливания, сохранения укрепления здоровья и т.п.

Цель ритмики - активизация движения через музыкальное восприятие. Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения, выполняемые в согласовании взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

Ритмическая гимнастика уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения её направлены на работу, а следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим, ритмичная музыка, удобная одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируют у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

Ритмика для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие: привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки, профилактики заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств: совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений. Решение этих задач направлено на воспитание гармоничного развития личности.

Таким образом, главными компонентами ритмической гимнастики являются:

- движение;
- музыка;
- игра.

### **Цель и задачи**

Целью занятий «Ритмика и танец» является приобщение детей к танцевальному творчеству. Содержание занятий ритмикой обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

#### **Оздоровительные задачи:**

1. Повышать тренированность организма;
2. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
3. Улучшить работу дыхательных органов.

#### **Образовательные задачи:**

- развивать выразительность двигательных действий;
- содействовать развитию общей выносливости, быстроты ловкости;
- побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем;
- формирование чувства ритма, выразительность, пластичность, музыкальность.

#### **Воспитательные задачи**

- побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности;
- поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм и ритмическим упражнениям;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам

#### **Формы и методы работы**

Программа состоит из 3-х разделов

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

Изложенный в программе курс ориентирован на детей 5-7 лет. По каждому возрасту определены программные требования.

#### **Основная форма работы**

занятие длится 25-30 минут. И делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную  
**Первая подготовительная часть** включает в себя маршировку и разминку, построенных на простейших движениях, способствующих разогреву мышц.

**Вторая, основная часть** – изучение элементов танцевальных движений, работа над этюдами, композициями.

**Третья, заключительная часть** включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре.

#### **Основные методы:**

- Наглядный - практический качественный показ
- Словесный - объяснение, желательно образное
- Игровой - учебная деятельность в игровой форме
- Творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально- двигательных образов

*На занятиях дети знакомятся с разными жанрами музыки*

- Классическая музыка

- Народная музыка

- Музыка современных ритмов

**музыкальные зарисовки, а также произведения предложены:**

доцентом кафедры «Искусство балетмейстерства» И.Э Бриске, \г.Челябинск\

Е.Железновой\г Москва\ ,

- Е.А.Пенаева. \г.Пермь\

- А.И.Бурениной -доцентом кафедры «Искусство и педагогика» \г.Санкт-Петербург\

#### **Основные педагогические и тренировочные принципы**

**1. 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

**2. Систематичность.** Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

**3. 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.

**4. Наглядность.** Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

**5. Доступность.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

**6. Закрепление навыков.** Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

**7. Индивидуализация.** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

#### **Содержание курса по обучению ритмике и танцу**

##### **Раздел 1. Хореографическая азбука.**

###### **Тема 1.1 Развитие отдельных групп мышц**

###### **Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:**

-наклоны головы вперед, назад и в стороны

-повороты головы

-круговые движения головой

-вытягивание шеи

-подъем и опускание плеч

-круговые движения плечами

###### **Упражнения для рук кистей**

-подъем и опускание

-разведение в стороны

-сгибание рук в локтях

-круговые движения

-вращение кистей

###### **Упражнение для корпуса**

-наклоны вперед и в стороны

- перегибы назад
- повороты корпуса
- круговые движения в поясе
- смещения корпуса от талии в поясе

### **Упражнения для ног**

- полуприседания
- подъем на полупальцы
- сгибание и разгибание ног
- выпады вперед и в стороны

### **Прыжки**

- на обеих ногах, на одной
- перескоки на носок, подскоки
- легкий бег

### **Тема 1.2 Фигурная маршировка**

- круг
- змейка
- цепочка
- квадрат
- колонна
- шеренга
- диагональ
- зигзаг

### **Фигуры**

- круг в круге
- звездочка
- воротца
- сужение и расширение круга

### **Виды шагов**

- шаг с носка
- шаг с пятки
- приставной
- маршевый
- галоп
- подскок
- легкий бег с отбрасыванием ног назад

### **Элементы народного танца**

- положение рук на поясе
- положение рук в паре
- шаг с приставкой
- шаг с подскоком
- притоп тройной

### **Балетная гимнастика**

- упражнения на расслабление мышц
- упражнения на исправление осанки
- упражнения для укрепления пресса
- упражнения на развитие выворотности ног

## **Раздел 2 Музыка и танец**

### **Тема 2.1 Связь музыки и движения**

- понятие о строении музыкальной речи \мотив, фраза, предложение\
- понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего
- отражение в движениях построения муз.произведения
- понятия о трех жанрах музыки \ марш-танец-песня \

### **Тема 2.2 Темп музыкального произведения в танцевальных движениях**

- понятие темпов в музыке \медленный, быстрый, умеренный\
- выполнение движений в разных темпах
- переход из одного темпа в другой

### **Тема 2.3 Динамика и характер произведения в танцевальных движениях**

- понятие динамики: тихо, громко
- знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием произведения
- выполнение упражнений с разной амплитудой и силой

*Игры: «Ищи свой цвет», «Бездомная птичка», «Пасть акулы», «Медведь и Мыши», «На болоте», «С кем сегодня я дружу»*

*Образные упражнения: «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро», «Несмеяна и Емеля»*

#### **Тема 2.4 Метроритм, специальные упражнения**

- понятие о метре, ритме
- воспроизведение ритмических рисунков с помощью хлопков, притопов
- упражнения на акцентирование «сильной» доли
- Упражнения со счетом

### **Раздел 3. Танцевальные композиции**

#### **Тема 3.1 Парные композиции**

*Образные танцы: «Веселая полька», «Часики», «Барбарики»*

*Классические бальные танцы: «Вальс», «ЧА-ча-ча», «Менуэт»*

*Танцы современных ритмов: «Ёжики», «Стирка», «Паровозик», «Чарли», «Комарики», « В мире животных»*

#### **Тема 3.2 Массовые композиции**

- Освоение композиционного пространства
- навыки коллективного исполнительства
- обогащение исполнительской выразительности

*Композиции: «Карусель», «Валенки», «Озорница», «Когда часы 12 бьют», «Листопад» В музыкальном оформлении занятия используется:*

- Классическая музыка
- Народная музыка
- Музыка современных ритмов

#### **Тематический план**

Наименование разделов и тем	Старший возраст
<b>1 раздел Хореографическая азбука</b>	
1.1 Развитие отдельных групп мышц и суставов	3
1.2 Фигурная маршировка	1
1.3 Элементы народного танца	4
1.4 Балетная гимнастика	3
<b>Итого по разделу</b>	<b>12</b>
<b>2 раздел Музыка и танец</b>	
2.1 Связь музыки и движения	6

2.2 Темп в танцевальных движениях	3
2.3 Динамика и характер в движениях	6
2.4 Метроритм, специальные упражнения	8
<i>Итого по разделу</i>	23
<b>3 раздел Танцевальные композиции</b>	
3.1 Парные композиции	20
3.2 Массовые композиции	30
<i>Итого по разделу</i>	50
<i>Всего</i>	18

### Формы педагогического контроля

Обеспечивать правильное физическое воспитание детей, хорошее здоровье каждого ребенка можно только при условии четко организованного педагогического контроля. В процессе контроля можно определить качество усвоения детьми изучаемого материала, спланировать индивидуальную работу, способствовать более продуктивному проведению занятия.

Контрольный урок можно провести в начале, в середине и в конце года. В работе использует 3 вида контроля:

**Предварительный (входной) контроль** проводится в первые занятия. Цель его - выявить начальный уровень подготовки ребенка, учитывать это в планировании и строить исходя из этого индивидуальную работу с детьми.

**Текущий контроль** дает возможность определить степень усвоения учебного материала, уровень подготовленности, ответственности, заинтересованность занимающегося. Текущий контроль также помогает выявить слабых детей и продумать индивидуальный подход в будущей работе с ними. Для детей более способных усложнить материал.

**Итоговый контроль** определяет результат обучения, закрепит знания у детей о том, что давалось в течение года.

### Методическое и техническое обеспечение образовательного процесса

Чтобы правильно обеспечить образовательный процесс, необходимо иметь правильное покрытие пола - деревянное либо ковровое покрытие. Оборудование должно быть исправно и устойчиво. На каждого ребенка отводить 4 метра площади.

Избегать употребления жвачки во время занятия. Иметь свободный доступ к воде. Каждый ребенок должен иметь спортивную форму: футболка, спортивные трусы (шорты), чешки.

Для проведения занятий необходимо иметь магнитофон (муз. центр), кассеты, диски, ленты, гантели, наглядные пособия, прыгалки. Зал предварительно проветрить и провести влажную уборку. Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

Диагностика творческих проявлений в музыкально-ритмических движениях  
(автор Буренина А.И., программа «Ритмическая пластика»)

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста

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

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

#### Уровни освоения программы по ритмике

##### **Низкий**

Ребенок активен только в некоторых видах музыкальной деятельности. Не узнает музыку, не может повторить движения. Плохо ориентируется в пространстве при построении танцев и перестроении с музыкой. Не принимает активного участия в творческом процессе. Слабо развиты музыкальные способности.

##### **Средний**

Ребенок понимает средства музыкальной выразительности. Узнает музыку, но иногда ошибается. В парных композициях не является лидером. Не изъявляет желание солировать в массовых композициях. Его эмоции не всегда соответствуют характеру и настроению музыки. Иногда ошибается и неверно координирует движения. Не всегда заинтересован в творческом процессе.

##### **Высокий**

Ребенок музыкален. Слышит смену частей в музыке, его эмоции всегда соответствуют характеру и настроению в танце. Проявляет творчество, придумывает движения сам. В паре является лидером, изъявляет желание солировать в массовых композициях. Правильно, ритмично выполняет движения. Имеет отличную память и внимание, серьезно относится к творческому процессу, активен.

Высокий-3 балла

Средний-2 балла

Низкий-1 балл

#### **Параметры диагностирования**

##### **Начало года**

##### Музыкальность

Ритмично двигается, слышит смену частей в музыке

##### Эмоциональная сфера

Передает в движении характер и настроение в музыке. Эмоционален в творческом процессе. Эмоции соответствуют характеру и настроению в музыке.

##### Творческие проявления

Раскован, проявляет желание солировать. Импровизирует, придумывает новые движения.

##### Внимание

Внимателен во время творческого процесса, заинтересован

##### Память

Может повторить заданное движение. Узнает, быстро вспоминает музыку.

##### Координация движений

Старается танцевать со всеми детьми синхронно. Правильно сочетает движения в танце.

##### **Конец года**

##### Музыкальность

Прекрасно слышит и понимает музыку. Самостоятельно выражает свое отношение к ней, делится впечатлениями представлениями о музыкальном образе.

##### Эмоциональная сфера

Всегда эмоционален. Правильно передает в движении характер и настроение музыки.

##### Творческие проявления

Раскован, может сольно исполнить танец. Импровизирует и придумывает движения на ходу под незнакомую музыку.

##### Внимание

Внимателен и заинтересован творческим процессом

### Память

Имеет хорошую память, может сходу повторить несложную танцевальную композицию. Узнает музыку быстро вспоминает к ней движения.

### Координация движений

Имеет хорошую координацию движений, хорошо ориентируется в пространстве.

### **Произведения предложены:**

Доцентом кафедры «Искусство балетмейстерства» И.Э Бриске, \Челябинск\ сб. «Мир танца для детей»  
Е.Железновой, \Г Москва\ аудио диски «Гимнастика для малышей»  
доцентом кафедры «Искусство и педагогика» А.И.Бурениной \Санкт-Петербург\ сб. «Ритмическая мозаика»  
Т.Суворова\ Санкт-Петербург\ сб. «Ритмика»

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»
2. Лисицкая Т. «Ритм, пластика»
3. Лисицкая Т., Л., Сиднева. «Аэробика»
4. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А «Физическая культура в дошкольном детстве»
5. Попова Н.П., Харламов Е.В. «Дыхательная гимнастика для детей»
6. Тобиас М., Стюарт М. «Растягивайся и расслабляйся»
7. Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая гимнастика»
8. Хвостопухина С.А. «Дыхание по методам Стрельниковой «Бетейки» -сост.- М: ООО «ТД» издательство «мир книги».

Программа  
платной дополнительной образовательной услуги  
"Неваляшки"  
по обучению детей среднего дошкольного возраста  
танцам

Руководитель: Пиголова Н.А.  
преподаватель I кв. категории  
МБДОУ "Школа-театр балета"

Березники

2020г