

**Введение**

**Ритмика** - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное-эстетическое направление программы. Эффективность ритмики как образовательной программы в ее разностороннем воздействии на опрно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим проблема разработки программы по ритмике с учетом ФГОС становится наиболее актуальной.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

     Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

    Учебная программа реализуется посредством основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой/, технологией по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, дополнительной парциальной программой по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.

     Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» является инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений, подготовленных с учетом новейших достижений науки и практики отечественного и зарубежного дошкольного образования. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституция Российской Федерации;

- Федеральный закон от 21.12.2012г. № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155)

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05.2013г. №26);

- Устав МАДОУ Детский сад № 69;

- Положение о дополнительных услугах.

**Пояснительная записка**

Данная программа направлена на:

- всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста;

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в игре как в ведущем виде деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном использовании трех методов: метода музыкального движения, метода хореокорреции и методики партерного экзерсис. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Такой интерес и востребованность в дополнительных образовательных услугах художественно-эстетического направления привело нас к созданию образовательной программы.

**Программа включает три основных раздела:**

- целевой (пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы)

- содержательный (общее содержание программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей)

- организационный (содержит описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания)

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

**Цели и задачи реализации программы:**

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев. Воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

**Цели программы:**

Образовательная цель программы: знакомство детей дошкольного возраста с хореографическим искусством.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств, гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровых упражнений.

**Задачи программы:**

Укрепление здоровья: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;

Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивать ручную умелость и мелкую моторику;

Развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой групы, физические возможности и психологические особенности детей дошкольного возраста от4 до 6лет.

Занятия по ритмике проводятся 2 раза в неделю от 20 минут (младший дошкольный возраст) и до 30 минут (средний и старший дошкольный возраст). Время занятий рассчитано в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление от 15 мая 2013 года № 26, а также особенностями детей: физиологическими, психическими и составляет в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут.

Наиболее подходящей формой для реализации данной программы считается форма кружка. Программа предусматривает совместную работу педагога, родителей и детей: родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы, привлечение родителей к работе творческого объединения.

Программа по Ритмике ведется в рамках дошкольного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Формы подведения итогов программы дошкольного дополнительного образования:

проведение открытых занятий;

проведение отчетного концерта в конце года.

**Знания и умения детей:**

- уметь ориентироваться в пространстве;

- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, - танцевальные элементы, характерные и образные движения;

- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;

- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;

- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;

- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;

- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек: гимнастический купальник ,юбочка ,чешки. Волосы должны быть собраны.

Для мальчиков: футболка белого цвета.,шорты темного цвета, чешки.

**Принципы и подходы к формированию программы**

1) Полноценное проживание ребенком дошкольного этапа детства, амплификация детского развития;

2) Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования, что позволяет говорить об индивидуализация дошкольного образования;

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество образовательной организации с семьями;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В проведение занятий по ритмике входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и музыкальным развитием.

В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются музыкальные интересы, иногда к какому-то из видов музыкальной деятельности или даже к отдельному музыкальному произведению. В это время происходит становление всех основных видов музыкальной деятельности: восприятие музыки, пение, движение, а в старших группах — игра на детских музыкальных инструментах, музыкальное творчество. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию.

**Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет**

Ребёнок 2-3 лет очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного эмоционального состояния на другое. Этому способствуют ритмичное покачивание, подбрасывание, поглаживание и т.п.  Маленький ребёнок обучается только тому, что его заинтересовало, и принимает что-то только от того человека, которому он доверяет.

**Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

Дети 3-4 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) в процессе занятий физкультурой дает возможность шире их использовать в музыкально-ритмических играх, танцах. Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке. В этом возрасте более отчетливо выявляются интересы к разным видам музыкальной деятельности.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Дети 4-5 лет способны выделять и сравнивать признаки отдельных явлений, в том числе и музыкальных, устанавливать между ними связи. В этом возрасте ребенок не только предпочитает тот или иной вид музыкальной деятельности, но и избирательно относятся к различным ее сторонам. Дети этого возраста проявляют в движении ловкость, быстроту, умение двигаться и ориентироваться в пространстве, в коллективе. Больше внимания обращают на звучание музыки, лучше согласовывают движения с ее характером, формой.

**Содержательный раздел**

**Описание образовательной деятельности 1 года обучения (2-3 года)**

**Тема 1**. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

-постановка корпуса;

- упражнения для рук, кистей̆, и пальцев;

- упражнения для плеч;

- упражнения для головы;

- упражнения для корпуса;

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;

- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

- притопы: удар одной̆ ногой̆ в пол, поочередные удары правой и левой ногой;

- упражнения и игры по ориентации в пространстве

**Тема 2**. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

- упражнения для развития гибкости;

- упражнения для стоп;

- упражнения для растяжки;

**Тема 3**. Танцевальные этюды, игры, танцы, применение игр на занятиях.

**Описание образовательной деятельности 2 года обучения (3-4лет)**

**Тема 1**. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

- постановка корпуса;

- упражнения для рук, кистей и пальцев;  
- упражнения для плеч;  
- упражнения для головы;  
- упражнения для корпуса;  
- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;  
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;  
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;

- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;  
- хлопки;  
- упражнения и игры по ориентации в пространстве;  
- построение в круг;  
- построение в линию;

**Тема 2**. Партерная гимнастика (упражнения на полу) :

- упражнения для стоп;  
- упражнения для растяжки;  
- упражнения для позвоночника.

**Тема 3**. Танцевальные этюды, игры, танцы.

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов; - сочинение с детьми танцевальных этюдов;  
- применение игр на занятиях.

Тема 4. Итоговое занятие:

- показ родителям пройденного материала .

**Описание образовательной деятельности 3 года обучения (4-5лет)**

**Тема 1.** Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной̆ азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

-упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;

-упражнения для рук, кистей, пальцев;  
- упражнения с предметами;  
- равномерный бег с захлѐстом голени;  
- легкие, равномерные, высокие прыжки;  
-перескоки с ноги на ногу;  
- простой танцевальный шаг, приставной шаг  
-шаги на полупальцах и пятках;  
-дробные движения  
а) одинарный удар ногой об пол  
б) поочередные удары правой и левой ногой  
-припадание в сторону

-Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)  
а) В ладони  
б) По бедру

-упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах.

**Тема 2**. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.  
-вытягивания, разворачивание и сокращение стопы ― развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных ―ахилового сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов.  
-повороты головы ―упражнения на развитие мышц шеи‖.  
-упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.  
-упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.  
-упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.  
-упражнения на улучшение гибкости позвоночника.  
-упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.  
-упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.  
-упражнения на исправление осанки.

**Тема 3**. Танцевальные этюды, игры, танцы.

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов; - сочинение с детьми танцевальных этюдов;  
- применение игр на занятиях.

**Тема 4**. Итоговое занятие.

- показ родителям пройденного материала два

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

**Особенности методики учебной работы с детьми**

Данная программа в методическом плане позволяет решить задачи начального танцевального обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учетом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и еще к более сложному.

Обучение через танец, сопровождается изучением истории костюма, истории танца, ребята не только научаются самим танцам, но и постигают "связь времен", знакомятся с культурой разных народов.

Другой, не менее важной частью педагогического процесса, является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в коллектив. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный пример педагога. Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица, а также и настроение, как педагога, так и группы в целом, подбор музыки,- все должно находиться в гармоничном соответствии поставленных задач и используемых средств обучения.

В процессе обучения ребята готовятся к конкурсным соревнованиям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. В процесс обучения включаются не только сами воспитанники, педагоги, но и их родители. Все педагоги понимают, как важны поддержка и понимание, тех кто находится в непосредственной близости к ребенку: родных, друзей. Умение правильно наладить взаимоотношение с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив - является одним из главных методических приемов в коллективе.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого- педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенности питания в день занятий, а также сборе информации об индивидуальных особенностях ребенка.

**Основные методические приемы**:

1. Последовательность решения задач в каждом упражнении

2. Неоднократное повторение упражнения при разучивании

3. Объяснение значения и названия каждого упражнения

4. Изображение движения на схеме

5. Постепенное сокращение объяснений при освоении техники упражнения

6. Требование синхронности и единой формы исполнения

7. Предупреждение и исправление ошибок по ходу выполнения упражнения

8. Собеседование, как средство проверки знаний учащихся

9. Показ преподавателем упражнения в законченной форме

10. Подготовительные упражнения при освоении сложных двигательных навыков

11. Применение контрольных упражнений, как средства проверки освоенной техники.

Материально- технические средства обеспечения программы.

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работ с радиоаппаратурой, а также для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок и комната для отдыха педагога с местом для хранения радиоаппаратуры, музыкальных фонограмм, документации и других предметов и средств обучения необходимых в работе.

**Технические средства обеспечения программы.**

Для проведения занятий необходимы:

- проигрыватель компакт-дисков;

- компакт-диски с танцевальной музыкой;

- гимнастические коврики;

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их

технических ошибок, демонстрации лучших танцевальных пар, дополнительно

в работе могут использоваться:

- видеокамера;

- DVD плеер;

- ноутбук;

- DVD;

- учебно- методические материалы.

**Пособия по направлениям развития и образования:**

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности -М.,2010.

2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009.

3. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012.  
4. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 2010.  
5. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 2009.  
6. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 2009.  
7. Лисицкая Т Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 2011.

8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012.  
9. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2009.  
10. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2010.

11. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2010  
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данс. – Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2012.