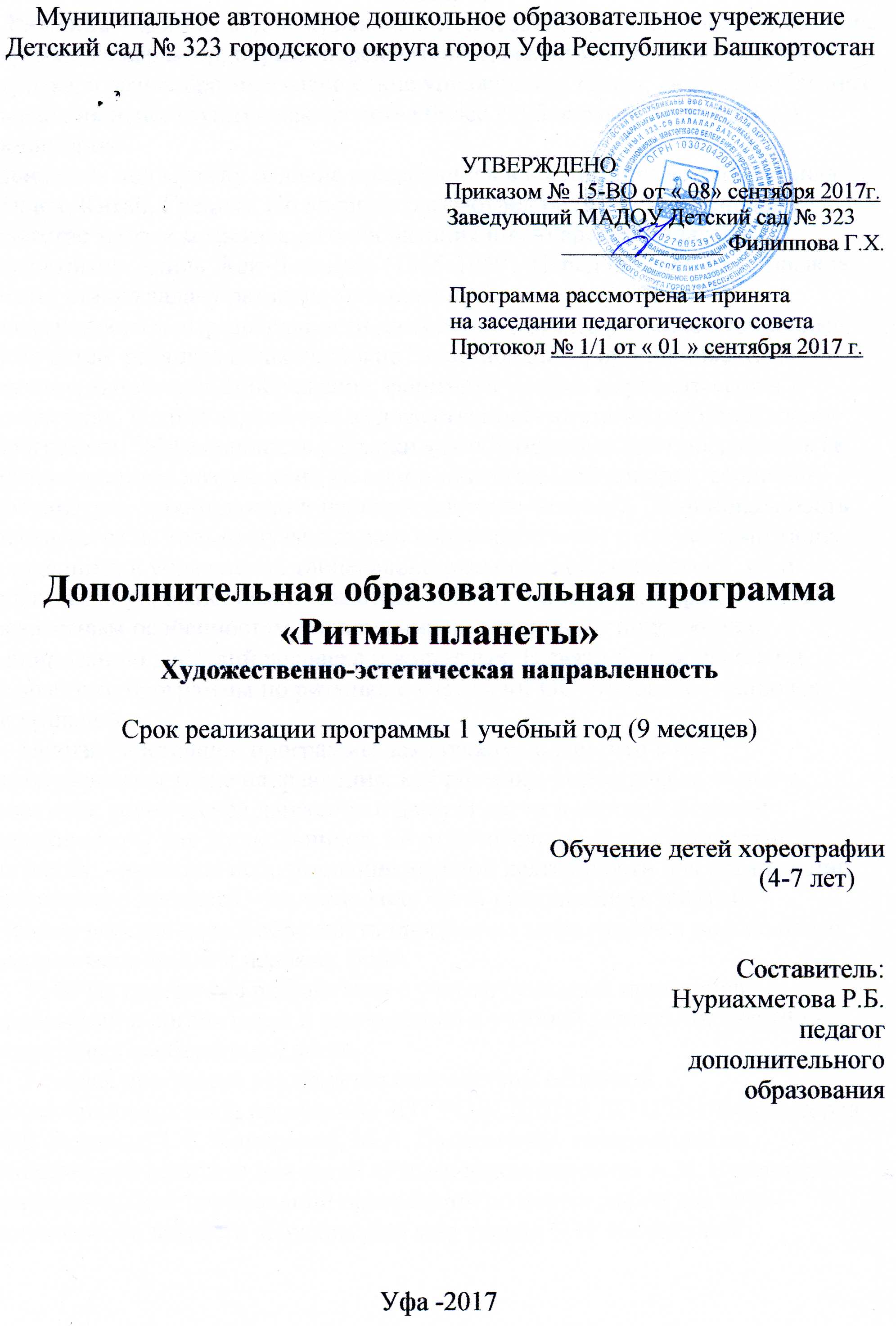
****

**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.

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дополнительная образовательная программа** | «Ритмы планеты» по хореографии |
| **Составитель программы** | Нуриахметова Р.Б. |
| **Нормативный срок освоения программы** | 1 год |
| **Направленность программы** | Художественно – эстетическая направленность |
| **Учреждение** | Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 323  город Уфа Республика Башкортостан |
| **Юридический /фактический адрес** | 450104, Республика Башкортостан,город Уфа, Октябрьский район, улица Российская 41, корпус 4. |
| **Заказчик** | родители (законные представители) |
| **Цель** | Знакомство детей дошкольного возраста с хореографическим искусством, воспитание единого комплекса физических и духовных качеств, гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство, содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровых упражнений. |
| **Задачи** | 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. |
| **Ожидаемые результаты программы** | умение 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 |
| **Основания для разработки программы** | - Конституция Российская Федерации  - Конвенция о правах ребенка  - Закон № 273- ФЗ « Об образовании в Российской Федерации »  - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования № 1155от 17.10.2013 г.  - СанПиН 2.4.1. 3049-13  - Устав МАДОУ Детский сад № 323  -Положение о платных образовательных 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 группы, физические возможности и психологические особенности детей дошкольного возраста от 4 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.