

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 26 «Золотая рыбка» комбинированного вида  
городского округа город Кумертау Республики Башкортостан

УТВЕРЖДЕНО  
Педагогическим советом  
МАДОУ д/с № 26 «Золотая рыбка»  
(протокол от 30.08.2017 № 1)

**Программа**  
**дополнительного образования детей**  
**по театральнo-танцевальному курсу**  
**«РАДОСТЬ»**

Возраст детей: 4-7 лет  
Срок реализации программы – 8 месяцев

Автор: Усманова И. В.  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста требует систематического, научно - обоснованного обновления теоретического и практического материала, уход от традиционных форм знаний, более широкого внедрения тренирующих нагрузок в структуру дополнительного образования, применения основ проблемного обучения, расширения специальных занятий по физической культуре.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых и общеразвивающих упражнениях. Эффективность на ее разностороннем воздействии на опороно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Главное на ,что нацелена программа, это приобщение к движению под музыку всех детей- не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с задержкой или патологией в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, И.М.Сеченова, В.М.Бехтерева, методика М.Фильденкрайза и др.). В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Программа дополнительного образования по ритмической гимнастике составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста и программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкиной, рекомендованной отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

### **Задачи обучения.**

#### **1. Развитие музыкальности:**

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

#### **2. Развитие двигательных качеств и умений:**

развитие ловкости, точности, координации движений;  
развитие гибкости и пластичности;  
воспитание выносливости, развитие силы;  
формирование правильной осанки, красивой походки;  
развитие умения ориентироваться в пространстве;  
обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

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

развитие творческого воображения и фантазии;  
развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности.

#### **4. Развитие и тренировка психических процессов:**

развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;  
тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

#### **5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

воспитание умения сопереживать другим людям и животным;  
воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Программа рассчитана на три года обучения для детей дошкольного возраста 4-7 лет (средняя, старшая, подготовительные группы). Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Продолжительность занятий: средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин. Общее количество занятий в год – 72. Освоение содержания программы оценивается по результатам диагностики, которая проводится 3 раза в год ( в начале, середине и конце года).

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

- способных и одаренных в двигательном отношении;
- заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: музыкальный зал, музыкальный центр, фонограммы и ноты музыкально-ритмических композиций, фортепиано, атрибуты для композиций и др.

### Содержание программы.

Основным содержанием ритмической гимнастики является сочетание общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, танцевальных элементов, гармонично организованных эмоционально-ритмической музыкой и выполняемых поточным способом. Характерной особенностью комплексов является также, последовательное включение в работу всех мышечных групп и суставов, чередование различных темпов.

Для того чтобы научиться двигаться, необходимо особое внимание уделить выполнению упражнений, контролировать движения у зеркал. При подборе музыкального сопровождения необходимо учитывать его темп, ритм, характер, чтобы связь движений с музыкой была органичной. Таким образом, у детей любви и интереса к занятиям ритмикой, потребности движения под музыку является одной из центральных задач музыкально - ритмического воспитания.

### Календарно - тематическое планирование кружка

№№ занятий	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, Календарные сроки изучения тем	Репертуар
<b>Раздел 1.</b>	<b>Азбука музыкального движения. Элементы русской пляски.</b>	<b>18</b>	
1 2 3	<b>Тема 1.1.</b> Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте и затакте.	3  сентябрь	«Марш» Л.Шульгин, «Этюд» Т. Ломова, Ритмические упражнения с шумовыми инструментами.
4 5	<b>Тема 1.2.</b> Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.	2  сентябрь - октябрь	«Нетерпеливые бегуны» С.Руднева, игра «В лесу», «Море волнуется», «Хлопай, топай», прохлопывание ритмических рисунков знакомых песен.
6 7	<b>Тема 1.3.</b> Элементы русской пляски Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	2  октябрь	Игра «Угадай мелодию», «Поезд» Филиппенко,

8 9 10	<b>Тема 1.4.</b> Контрастные темпы. Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске. Построения и перестроения, орнаментальные хороводы. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.	3  ноябрь	«Вейся, вейся, капуста» р.н.п. Хороводная игра «Здравствуй, Осень» Витлин,
11 12 13	<b>Тема 1.5.</b> Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп	3  ноябрь	«Карусель», «Новогодние хороводы», «Певучий хоровод» Т.Ломова, «Танцуем сидя».
14 15 16	<b>Тема 1.6.</b> Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом. Перепляс. Танцевальные комбинации русских танцев.	3  декабрь	Упр: «Ручеёк», «Вертушка», «Волна», перепляс «Стенка на стенку»,
17 18	<b>Тема 1.7.</b> Танцевальные импровизации. Итоговое занятие	2  декабрь	«Модницы», «Море», «Озорные лягушата», этюд
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения.</b>		<b>18</b>	
1 2 3	<b>Тема 2.1</b> Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием. Полуприсядка, «ковырялочка». Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне.	3  февраль	«Калинка», «Ах, вы, сени», «Из-под дуба», «Полянка» р.н.п.
4 5	<b>Тема 2.2.</b> Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	2  март	Упр. «Твёрдые и мягкие руки», «Мельница», «Поющие руки» П.Чайковский «Шарманщик поёт»
6 7 8	<b>Тема 2.3.</b> Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	3  март	Упр. «Кошка», «Собака», «Лебедь», «Пружина», «Скобка», «Ветер», «Лошадки» С.Руднева.
9 10 11	<b>Тема 2.4.</b> Характерные движения. Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.	3  апрель	Игра «Отгадайте-ка ребята, кто пришёл к нам поиграть?», танец «Котов и кошечек», танец «Кукол и солдатиков»
12 13	<b>Тема 2.5.</b> Парные пляски. Положения в парах. Кадрили. Упражнения на равновесие.	2  апрель	«Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики-лютики», упр. «Ласточка»,

14			«Журавль», «Попрыгунчики» анг.н.п.
15			
16	<b>Тема 2.6.</b> Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног.	3  май	Хоровод «Змейка с воротцами» С.Руднева, упр. «Бабочка», «Лягушка», «Собака», «Березка», «Мост» «Рыбка», «Кораблик»
17	<b>Тема 2.7.</b> Повторение и подведение итогов.	2  май	Упражнения: «Зеркало», «Кто лучше спляшет?», игра «Пляши, да не зевай» Е.Трестман,
<b>Раздел 3. Элементы классического танца.</b>			
1	<b>Тема 3.1.</b> Основные позиции ног и рук в классическом танце.	4  Сентябрь	«Мелодия» Т.Ломова, «Прекрасный замок» обр. Ш.Видора, «Мари» обр. Ж.Векерлена.
2			
3			
4			
5	<b>Тема 3.2.</b> Музыкальный размер 3\4. Вальс, кружение «лодочкой». Менуэт, шаг менуэта. Перестроения в танце. Постановка корпуса, осанка.	4  октябрь	Вальс «Раз, два, три на носочки», «Снежинки» С.Руднева, «Менуэт»
6			
7			
8			
9	<b>Тема 3.3.</b> Полонез. Шаг полонеза. Характерные перестроения. Упражнения для выработки осанки, выворотности, эластичности и крепости коленного и тазобедренного суставов.	3  ноябрь	«Полонез» Б.Андреев, «Экосез», №5 А.Жилин.
10			
11			
12	<b>Тема 3. 4.</b> Перестроения в колонны по два, по четыре.	3  ноябрь	«Марш» Л.Вишкарёв
<b>Раздел 4. Танцевальные движения и современные танцы.</b>			
1	<b>Тема 4.1.</b> Первоначальные сведения по историческому танцу, происхождение и особенности эстрадных танцев. Движение в парах. Финский танец.	4  декабрь	«Каждая пара пляшет по своему» Л.Генералова, «Финский танец». «Танго», Самбарита»
2			
3			
4			
5	<b>Тема 4.2.</b> Шаги польки. Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки на месте, кружение поскоками.	4  январь	Полька «Добрый жук» Спаддавекиа, «Всадники и упряжки», «Берлинская полька», «Аннушка», «Старинный французский галоп» обр. Ш.Видора
6			
7			
8			
9			
10			
11	<b>Тема 4.3.</b> Лирические танцы.	2  февраль	«Лирический танец» Карамышев,

12	Построение двух концентрических кругов.		
13	<b>Тема 4.4.</b> Музыкально – пространственные композиции.	4	«Флик - фляк», «Буги – вуги»
14	Сужение и расширение круга.	март	
15			
16	<b>Тема 4.5.</b> Современные танцы.	3	Тренаж «Раз, два, три», танец «Бабка – Ёжка»
17	Перестроения группы: из круга в рассыпную.	апрель	
18	<b>Тема 4.6.</b> Эстрадный танец.	3	«Школьная кадрили»
19	Танцевальные комбинации и перестроения в	май	
20	эстрадных танцах.		
21	<b>Тема 4.7.</b> Повторение и подведение итогов.	2	Торжественное шествие, Полька «Математика»
		май	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко - «Интегративная танцевально-двигательная терапия».
2. С.Л. Слуцкая - «Танцевальная мозаика».
3. Н.В. Зарецкая - «Танцы для детей».
4. Т.В. Баршинкова - «Азбука хореографии».
5. А.И. Буренина - «Ритмическая мозаика»,
6. В.Е. Чибрикова-Луговская - «Музыкальное и физическое развитие на занятиях ритмики».
7. Л. Гераскина - «Ожидание чуда. Выпуск 1-2»
8. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально- игровая гимнастика для детей: Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.