

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г.МОСКВЫ
«ШКОЛА №97»

"УТВЕРЖДАЮ":
Директор ГБОУ Школа № 97
/И.В.Мальчевская/
« *Илья* » 2018г.
31 августа 2018

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Action»

(ритмика для детей 3+)

направленность: художественная

Возраст обучающихся: 3-4года

Срок реализации программы : 1год

Количество детей в группе: 10-12 чел.

Количество часов в год: 72часа

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Русанова Анастасия Алексеевна

Москва 2018

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» направлена на развитие художественного вкуса, творческого подхода, эмоционального восприятия, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа восприятия мира и включает такой вид деятельности, как хореографическое искусство. Основная направленность программы – это целостное развитие личности ребенка в музыкально-ритмической деятельности, раскрытие его творческого потенциала, приобщение к музыкальному искусству. Погружение в музыкальное движение способствует психологическому раскрепощению ребенка, и таким образом через освоение своего собственного тела как выразительного (музыкального!) инструмента у детей развивается музыкальный слух, потребность в импровизационном движении под музыку.

Занятия танцевальной ритмикой, мягко, щадяще и ненавязчиво в игровой форме научат детей ритмическим танцевальным движениям, танцевальным и музыкальным играм, основным позам классического танца, дыхательной гимнастике, через которые ребенок научится чувствовать музыку и психологически раскрепостится.

Актуальность:

Актуальность методической разработки связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Родители и педагоги, стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной творческой самореализации.

Задачи реализации программы.

Развивающие:

Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

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

Обучающие:

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

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

Развитие и тренировка психических процессов:

Программа направлена на создание условий по совершенствованию психомоторных способностей дошкольников, развитию мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивая ручную умелость и мелкую моторику.

Новизна:

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что все разделы программы объединяет единый игровой метод проведения непосредственно образовательной деятельности. В программу «Ритмика» включены нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;
- пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;
- игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;
- креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Цель программы «Ритмика» – целостное развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности. И, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком гармоничном, естественном виде деятельности, как движение под музыку, тем более успешным будет дальнейшее их развитие. Программа нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания.

Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Ритмика помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысливания музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Проблемность:

Проблема раннего обучения заключается в следующем: дошкольный возраст является периодом организации процесса обучения танцевально – игровой гимнастики, так как именно в этом возрасте необходимо воспитание в детях «мышечного чувства», развитие двигательных способностей, формирование двигательных умений и навыков.

Обучение музыкально-ритмическим движениям является универсальным средством развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения.

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

Воспитательные:

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

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

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят следующие разделы: игроритмика, игrogимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия.

Креативная гимнастика включает музыкально – творческие игры и специальные задания. Игровая форма данных видов облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон компонентов непосредственно образовательной деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартам формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Программа составлена с учетом меж-предметных связей по областям: «Музыка», «Познание», «Коммуникация», «Здоровье», «Безопасность».

В работе с дошкольника учитываются следующие принципы обучения музыкально-ритмическим движениям:

- Принцип дидактики («построение» учебного процесса от простого к сложному).
- Принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям деятельности детского объединения).
- Принцип системности (подразумевает систематическое проведение компонентов непосредственно образовательной деятельности).
- Принцип творчества и успеха - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения танцевально – игровой гимнастикой, овладения детьми элементарными двигательными навыками и умениями. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Отличительные особенности программы от других.

Особенность данной программы — это акцентирование внимания педагога не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность. Движение является как

бы видимым айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка. Другими словами, данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагога, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Программа предназначена для детей 3-4 лет.

Срок реализации программы. 1 год.

Занятия по данной программе проводятся два раза в неделю по 1 часу(30 мин. занятие, 15мин. проветривание зала, 15мин. общение с родителями). Обучение детей по программе «Ритмика» проводится в групповых занятиях с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Группа формируется в количестве не более 12 человек, что позволяет успешно уделять внимание каждому ребёнку в процессе занятия.

Форма и режим занятий.

Обучение детей проходит на специально организованных занятиях во второй половине дня. Форма организации деятельности групповая.

Формы занятий: традиционные занятия, занятия – игры, открытые занятия. Занятия включают орг. моменты, динамические паузы, перерывы. Учебные группы комплектуются по возрастному принципу: дети 3-4 лет. Численный состав групп 10-12 человек. Режим проведения учебных занятий 2раза в неделю по 30 минут. Таким образом, образовательная программа «Ритмика!»

рассчитана на 36ч учебных занятий в год. Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Ожидаемые результаты:

Современное дошкольное образование нацелено на формирование у детей компетентностей, то есть личностных качеств и умений, позволяющих ребенку успешно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в современном социуме.

Программа «Ритмика!» формирует у детей 3-4 лет как специальные компетентности (умения в области музыкально-ритмической деятельности), так и базовые или ключевые компетентности (качества личности, которые являются предпосылками успеха и удовлетворенности ребенка во всех сферах жизни).

3-4 года. У детей этого возрастного периода важнейшим показателем успешности музыкально-ритмического воспитания является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте соответствует норме) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность. Разнообразие выполняемых движений, соответствует их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и психомоторного развития ребенка.

К концу года обучения дети будут стремиться:

- соблюдать элементарные правила безопасности в ходе непосредственно образовательной деятельности;
- разовьётся гибкость, и они смогут координировать свои движения;

- двигаться и поворачиваться направо, налево;
- выполнять шаги с правой и левой ноги;
- повороты головы, поднимание и опускание правой и левой руки;
- ориентироваться в зале;
- строится в шеренгу, колонну, круг;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- овладеть навыками ритмической ходьбы;
- топать, хлопать в такт музыки;
- представлять в музикально – подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Ритмика!»

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых занятий для родителей;
- выступление.
- проведение праздников.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Общее количество часов	Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие	1	1	–

2	Ритмика	70	15	50
3	Итоговое занятие	1	-	1
4	Итого:	72	16	51

Содержание УТП программы

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости сказываются на двигательных возможностях детей. Движения детей еще недостаточно точные и координированные, не развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений еще не велики и носят, как правило, подражательный характер.

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности движения под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Основное содержание

Вводное занятие. Знакомство с детьми. Правила поведения в хореографическом зале. Инструктаж по технике безопасности.
Организационные вопросы.

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами;
- обогащение слушательского опыта – узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое – грустное, шаловливое – спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый – умеренно-медленный), динамику (громко – тихо), регистр (высоко – низко), ритм (сильную долю – как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

2. Развитие двигательных умений и качеств:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;
- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.);
- прыжковые движения - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", подскоки (4-й год жизни);

общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;

имитационные движения - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

плясовые движения - простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой - развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, и т. д. Т. е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двуухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности от начала до конца, не отвлекаясь - по показу взрослого или старшего ребенка.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" - "веселый Чебурашка" и др.);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

Показатели развития. Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

Методическое обеспечение.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике начинаю со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия предлагаю проводить в форме игр-путешествий (или сюжетные занятия). Данные занятия помогают сплотить ребят, дают возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь. Например, дети отправляются на прогулку в лес. В лесу встречают зайца, лису, волка, медведя (образно-игровые движения), затем дети заблудились, ищут дорогу (строевые упражнения). Пришли на лесную поляну, весело хорошо в лесу (комплекс ритмопластики «Зверобика»). По дороге домой встретили волка, сову, лису (подвижная игра). Вот мы и дома, давайте вспомним, кого мы видели (упражнения в партере на гибкость: элементы йоги, стретчинга).

Занятия по программе «Ритмика!» имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых. Где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и

надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях.

Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела. *Подражательные или имитационные образно-игровые упражнения* имеют большое значение в развитии и обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам основных танцевально – ритмических движений. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности.

Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из разных исходных 18 положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д., что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. С помощью подражательных движений дети удовлетворяют свои двигательные потребности, раскрывают свои природные способности. В средних группах при создании музыкальных образов у детей происходит простейшая имитация движений (воробушек машет крыльями, зайчик скачет, медведь топчется).

Дошкольников как можно раньше следует побуждать к выполнению творческих заданий, необходимо динамично связывать обучение и творчество, т.к. **творчество** – один из методов освоения предлагаемого для изучения материала. Поэтому в занятия по ритмике необходимо включать

кreativeивную гимнастику. Возбудителем творческой фантазии является музыка, она направляет творческую активность. Полученные от музыки впечатления помогают выражать в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы.

Методы обучения:

- словесный метод – беседа, рассказ, инструкция.
- практический метод – упражнения, комплексы упражнений, игры, танцы.
- наглядный метод – демонстрация правильного исполнения заданий учащимся, показ упражнений.

Реквизит: необходимы различные атрибуты для танцев и ритмических композиций (в основном на каждого ребенка по 2 шт.), а именно:

- ленточки короткие и длинные – на палочках;
- шарфики разных цветов;
- платочки танцевальные разных цветов;
- цветы искусственные (разные);
- колокольчики и бубенцы.

Изобразительный материал: традиционные портреты композиторов, иллюстрации к слушанию музыки – пейзажи в разные времена года, жанровые сценки и другие картинки и карточки.

Данный список является примерным и не исчерпывает всех возможных атрибутов и материалов, которые желательно иметь для занятий с детьми музикально-ритмическими движениями.

Технические средства: CD-проигрыватель, усилительные колонки, компьютер. Фонограммы: театральные шумы, русская народная плясовая

музыка, музыка народов мира, танцевальная музыка из классических балетов, современная детская музыка, детские песни и др.

Список литературы

Основная:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2015
2. Ветлугина Н.А Музикальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2007.
3. Каплунова И.Н., Новосельцева И.А. «Топ-топ, каблучок». М., 2014

Дополнительная:

1. Каплунова И.Н. И.А. Новосельцева «Этот удивительный ритм». СанктПетербург 2014
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2010