

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

ДЕТСКИЙ САД №109 «КОЛОКОЛЬЧИК»

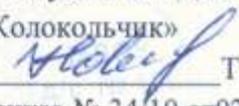
г.Волжского Волгоградской области

Принята на
заседании педагогического
совета протокол № 3
от 30.05.2014 г.

«Утверждаю»:

Заведующий МДОУ ЦРР д/с №109

«Колокольчик»

 Т.А.Новикова

приказ № 34/10 от 02.09.2014 г.

МП

«Топ - хлоп, малыши!»

*Программа дополнительной образовательной услуги
для детей младшего возраста (3-4 лет)*

Разработчик(автор/составитель):

Солодовникова Елена Александровна,
музыкальный руководитель
высшей категории

Волжский

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В последнее время в дошкольных учреждениях наибольшей популярностью пользуется ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента – гимнастика и ритмический танец.

Актуальность программы заключается в том, что, в настоящее время существуют много ритмопластических направлений, но одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевальная ритмика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевальной ритмики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Цель программы:

1. Обучить детей языку танцевальных и пантомимических движений;
2. Сформировать средствами музыки и ритмических движений разнообразные умения и способности;
3. Содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой ритмики.

Задачи:

1. Развитие творческих способностей занимающихся:

- развить мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- сформировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развить инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

2. Укрепление здоровья:

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- сформировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

3. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- сформировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развить ручную умелость и мелкую моторику рук.

Срок реализации программы 1 год. Программа составлена для детей дошкольного возраста (3-4 лет).

Учитывая особенности детей, занятия проводятся в группах в количестве до 12 человек.

Поскольку программа рассчитана для детей дошкольного возраста, а дети в этом возрасте непоседливы и любознательны, поэтому, чтобы сохранить интерес к занятиям применяются различные **методы и формы обучения**:

- беседа - позволяет психологически подготовить детей к физическим нагрузкам;
- рассказ - с его помощью раскрывается художественно - эстетическое содержание изучаемого материала;
- объяснение - позволяет добиться грамотного исполнения танцевальных движений;
- репродуктивный метод - наглядная демонстрация.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевальную ритмику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и

специальные задания. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Танцевальная ритмика». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевальная ритмика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать,

погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой ритмике.

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Занятия по программе «Танцевальная ритмика» составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и

отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-игровой ритмике — общепринятая. Каждое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление занятия на части относительное. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть урока занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия в поурочном планировании представлены следующие средства танцевально-игровой ритмики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевальной ритмики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть урока могут входить все средства танцевальной ритмики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная

разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, любимые детям ритмические танцы и другие задания).

Прогнозируемые результаты:

- Дети будут уметь ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- дети будут уметь выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- дети овладеют навыками ритмической ходьбы;
- дети научатся хлопать и топтать в такт музыки;
- дети научатся в музыкально-подвижной игре представлять различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

Модель программы «Танцевальная ритмика»



УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего, (мин.)	Теоретич. занятия, (мин.)	Практич. занятия, (мин.)
1	У ребят порядок строгий	15	5	10
2	Нитка-иголка	15	5	10
3	Солдатики	15	5	10
4	Шишки, желуди, орехи	15	5	10
5	Кузнечик	15	5	10
6	Цапля и лягушка	15	5	10
7	У медведя во бору	15	5	10
8	Сюжетное занятие «На лесной опушке»	15	5	10
9	На прогулку!	15	5	10
10	На крутом бережку	15	5	10
11	Если весело живется...	15	5	10
12	Сюжетное занятие «Веселый экспресс»	15	5	10
13	Приключение кузнечика Кузи	15	5	10
14	Море волнуется	15	5	10
15	Водяной	15	5	10
16	Сюжетное занятие «Путешествие в морское царство»	15	5	10
17	Ванька-встанька	15	5	10
18	Попрыгунчики воробушки	15	5	10
19	Звонко хлопают ладоши	15	5	10
20	Мы веселые ребята	15	5	10
21	Сюжетное занятие «Поход в зоопарк»	15	5	10
22	Чебурашка	15	5	10
23	Совушка	15	5	10
24	Поиграй со мной, Сова	15	5	10
25	Сюжетное занятие «В гости к Чебурашке»	15	5	10
26	Я танцую	15	5	10
27	Каравай	15	5	10
28	Эхо	15	5	10

29	Я веселый человечек	15	5	10
30	Сюжетное занятие «Конкурс танца»	15	5	10
	ИТОГО:	450	150	300

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Период прохождения	Виды деятельности	Задачи
Октябрь, ноябрь.	Ходьба, строевые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей ритмично ходить под музыку, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, не шаркая ногами; Учить слышать 2-частную форму произведения, приучать двигаться в соответствии с маршевым, спокойным и плясовым характером музыки. Учить перестраиваться в шеренгу и колонну по команде, учить строиться в круг.
	Музыкально – ритмические движения: <ul style="list-style-type: none"> игроритмика, игрогимнастика, танцевальная ритмика. 	Учить хлопать в ладоши, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться на шаге в одну сторону, исполнять пружинящее покачивание на двух ногах, учить выполнять полуприседы, подъем на носки.
	Упражнения для развития творчества: <ul style="list-style-type: none"> музыкально-подвижные игры; игры-путешествия (сюжетные занятия); креативная гимнастика. 	Развивать выразительные образно-игровые движения.
	Примерный репертуар.	<p><i>Танцевально-ритмические композиции:</i> «танец сидя», «кузнечик», «у оленя дом большой»,</p> <p><i>Музыкально-подвижные игры:</i> «найди свое место», «нитка-иголка», «цапля и лягушки», «у медведя во бору».</p>

Декабрь, январь, февраль.	Ходьба, строевые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей ритмичной ходьбе, ходьбе на носках, топающим шагом. • Учить двигаться ритмично, реагировать сменой движений на изменение силы звучания (громко — тихо). • Учить строиться в круг и двигаться по кругу в сцеплении.
	Музыкально – ритмические движения: <ul style="list-style-type: none"> • игроритмика, • игрогимнастика, • танцевальная ритмика 	<p>Развивать навыки выразительного движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • собираться в круг в играх, хороводах, двигаться по кругу взявшись за руки, на шаге; • легко бегать врассыпную; • помахивать одной и двумя руками; • легко подпрыгивать на двух ногах; • вращать кистями; • кружиться по одному на шаге; • продолжать работать над пружинящим движением; • учить двигаться парами. • учить упор присев, упор лежа на согнутых руках.
	Упражнения для развития творчества: <ul style="list-style-type: none"> • музыкально-подвижные игры; • игры-путешествия (сюжетные занятия); • креативная гимнастика. 	<p>Развивать выразительные образно-игровые движения. Учить самостоятельной импровизации движений под любую музыку, развивать двигательную память.</p>
	Примерный репертуар.	<p><i>Танцевально-ритмические композиции:</i> «если весело живется», « на крутом бережку», «танец утят», «хоровод» <i>Музыкально-подвижные игры:</i> «быстро по местам», «эхо», «кто я?», «море волнуется», «водяной», «отгадай чей голосок?», «попрыгунчики-воробушки»</p>
Март, апрель, май.	Ходьба, строевые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей ритмичной ходьбе, ходьбе топающим шагом вперед и назад (спиной),

		<p>ходьбе с высоким подниманием колена (высокий шаг).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжать работать над ритмичностью движений, самостоятельно менять движения со сменой характера музыки, переходя от одного вида движений к другому без помощи педагога. • Учить строиться в шеренгу и колонну по распоряжению, учить перестраиваться в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам.
	<p>Музыкально – ритмические движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игроритмика, • игрогимнастика, • танцевальная ритмика. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учить движению «пружинка» с поворотом туловища; • Учить выполнению общеразвивающих движений под музыку с притопом на сильную долю. <p>Продолжать развивать навыки выразительного движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кружиться на беге по одному и парами; • использовать разученные танцевальные движения в свободных плясках;
	<p>Упражнения для развития творчества:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкально-подвижные игры; • игры-путешествия (сюжетные занятия); • креативная гимнастика. 	<p>Продолжать учить детей разнообразным образно-игровым упражнениям с предметами, образно-игровым выразительным движениям. Продолжать учить самостоятельной импровизации движений под любую музыку, развивать двигательную память</p>
	<p>Примерный репертуар.</p>	<p><i>Танцевально-ритмические композиции:</i> «Чебурашка», «мы пойдем сначала вправо», «лавота», «я танцую», танец-игра «каравай»,</p> <p><i>Музыкально-подвижные игры:</i> «мы веселые ребята», «совушка», «импровизация под музыку».</p>

Содержание

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Ритмичная ходьба. Ритмичная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. *Строевые упражнения.* Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько, по ориентирам.

2.2. *Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед («пружинка»), упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками.

2.3. *Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.* Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Имитационные, образные упражнения.

2.4. *Акробатические упражнения.* Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. *Хореографические упражнения.* Полуприседы, подъемы на носки. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. *Танцевальные шаги.* Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Комбинации из танцевальных шагов.

4. **ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

5. **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

6. **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Методическое обеспечение

1. CD по программе «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.;
2. CD по программе «Танцевальная ритмика для детей» Суворовой Т.;
3. магнитола;
4. приложение к программе «Са-фи-дансе» (карточки);
5. атрибуты: ленты, флажки, мячи, султанчики, обручи и т.д.

Литература

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – Санкт-Петербург; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с. 2007г.;
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографий –, Санкт-Петербург 1 996г.;
3. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – Москва, 1987г.;
4. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. – Москва, 1964г.;
5. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить: Пальчиковый игротренинг. – Санкт-Петербург, 1998г.;

6. Конова Е.В. Ритмика. – Москва, 1947г.;
7. Конова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – Москва, 1972г.;
8. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997г.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – Москва, 1997г.
10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – Москва, 1994г.;
11. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - Санкт-Петербург, 1996г.