

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ № 73 «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД
«ВЕСЕЛЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ № 73 «Центр развития ребенка –
Детский сад «Веселые человечки»
Протокол от «04» мая 2023 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО:

заведующим МБДОУ № 73 «Центр
развития ребенка – Детский сад
«Веселые человечки»
_____ Иваненко К.В.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ
«КАПИТОШКА»
(танцевальная ритмика для детей)
срок реализации - один год**

Руководитель курса
музыкальный руководитель
Чудинова Ольга Николаевна

Норильск, 2023 год

Содержание

I. Целевой раздел.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи Программы.
- 1.3. Прогнозируемые результаты.
- 1.4. Возрастные особенности психического развития детей 6-7 лет.

II. Содержательный раздел.

- 2.1. Организация образовательной деятельности
- 2.2. Примерное планирование деятельности на занятиях.

III. Организационный раздел.

- 3.1. Условия реализации программы.
- 3.2. Программно-методическое обеспечение.

Введение

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях студии танцевальной ритмики дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др.

Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой.

Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 5-7 лет.

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «Капитошка» (далее Программа) разработана на основе программы по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной (Санкт – Петербург, 2012г), рекомендованной Министерством образования и в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Конвенцией о правах ребенка от 20.11.1989 года.

Уставом детского сада.

Содержание Программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный. Программа рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 6 до 7 лет (подготовительная группа).

Занятия с детьми в количестве 12 человек, проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью – 30 минут, после дневного сна. Количество занятий в год - 26 занятий.

Автором программы является музыкальный руководитель МБДОУ № 73 «Центр развития ребенка – Детский сад «Весёлые человечки» Чудинова Ольга Николаевна.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель программы:

Целостное развитие ребенка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.

Задачи программы:

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, в слове.
4. развитие и тренировка психических процессов:
 - развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
 - 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.

Методы и формы решения поставленных задач.

Танцевальные занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия.

На этих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается по линиям и в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия.

Предполагают повтор движений или композиций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем ребенок может играть роль педагога или быть солистом. Во время закрепления, движения оттачиваются, выполнение доводится до автоматизма, и одновременно с этим идет работа над образом.

3. Итоговое занятие.

Дети самостоятельно под музыку исполняют танцевальные композиции.

Проверяется умение импровизировать под музыку. А также это могут быть концертные выступления.

На занятиях танцевальной ритмики ни одно движение не выполняется как механический разогрев определенных мышц. Обучение проводится в игровой форме, например, тема: «Веселый человечек». В этом комплексе дети знакомятся с движениями для всех частей тела, заводят волшебным ключиком свои пальчики, руки, ноги, голову. Давая тематическое название занятиям, мы не предусматриваем определенный сюжет. Педагог импровизирует сам или предоставляет возможность детям сочинить собственную сказочную ситуацию. И быть не только исполнителями, но и сочинителями, что вызывает большой интерес к занятию.

1.3. Прогнозируемые результаты:

1. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
2. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
3. Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений.
4. Самостоятельное выполнение танцевальных композиций, разученных на занятиях.

1.4. Возрастные особенности психического развития детей 6-7 лет

На 7-м году жизни у детей совершенствуются навыки выполнения разнообразных видов движений: появляется координация в движениях рук и ног, более ритмичными становятся ходьба, бег, прыжки, различные виды сложных циклических движений (шаг польки, переменный шаг, и др.).

Развитие воображения и фантазии способствует более выразительному и осмысленному выполнению образно-игровых движений. Дети способны запоминать достаточно большой объем различных движений и перестроений, что способствует расширению исполняемого репертуара. Дети становятся более изобретательными в импровизации движений под музыку.

Различия в характере исполнения движений и музыкальных предпочтений у девочек и мальчиков становятся более отчетливыми. Зрительно-моторная координация девочек более совершенна. Девочки любят исполнять лирические танцы. Движения у них более плавные, мягкие, изящные. У мальчиков движения резкие и порывистые, они предпочитают маршеобразные, четкие ритмы.

В этом возрасте продолжается приобщение детей к музыкальной культуре. Воспитывается художественный вкус, сознательное отношение к отечественному музыкальному наследию и современной музыке. Совершенствуется ритмический, динамический слух. Продолжают обогащаться музыкальные впечатления детей, вызывается яркий эмоциональный отклик при восприятии музыки разного характера. Продолжает формироваться навык движения под музыку.

1.5. Направленность программы.

Основная направленность программы – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Отбор детей в студию танцевальной ритмики проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

II. Содержательный раздел

2.1. Организация образовательной деятельности.

Структура занятия студии танцевальной ритмики – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5 - 15 % от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят:

гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры;

танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально-ритмическая гимнастика.

2. Основная часть занимает 70 - 85 % от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.

3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, танцевальные игры. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей.

Музыкально-ритмические навыки (программное содержание)	Навыки выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии	Упражнения
--	---	------------

<p>1. Умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко-умеренно-тихо, громче-тише), регистрами: высокий, средний, низкий.</p> <p>2. Слышать и отмечать в движении сильную долю такта (хлопками), менять движение в соответствии с формой музыкального произведения.</p> <p>3. Различать малоконтрастные части музыки.</p>	<p>1. Фигурная маршировка: движения по кругу, по линиям, по диагонали.</p> <p>2. Упражнения на развитие ориентации: поворот вправо, влево; построение в колонну по одному, по два в движении, на месте; построение в шеренгу; построение в круг, расширение и сужение круга; положение в парах.</p> <p>3. Ходить и бегать ритмично, ходить спокойным шагом, бодрым шагом.</p> <p>4. Ходить на полупальцах и на пяточках.</p>	<p>1. Пружинящие движения. Навык пружинящих движений важен для правильного бега, прыжков, подскоков и других плясовых движений.</p> <p>2. Пружинящий бег в парах. Двигаемся ритмично, кружимся в парах на бегу.</p> <p>3. Передаём в движениях смену частей музыкального произведения.</p> <p>4. Движение рук. Качаем руками под музыку плавно, непринуждённо.</p> <p>5. Ходьба под марш.</p> <p>Задачи:</p>
--	--	--

<p>4. Двигаться в соответствии с характером музыки, самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.</p> <p>5. Различать части и фразы произведения, динамические оттенки и передавать их в движении.</p> <p>6. Передавать хлопками простой ритмический рисунок.</p> <p>7. Чувствовать в музыке переход от умеренного темпа к быстрому или медленному темпу.</p> <p>8. Самостоятельно различать темповые изменения в музыке и отвечать на них движениями.</p> <p>9. Самостоятельно начинать движения после вступления.</p> <p>10. Менять движения со сменой частей, музыкальных фраз.</p> <p>11. Выразительно. Ритмично передавать движения с предметами (мячом, кубиком, лентой), согласовывая их с характером музыки</p>	<p>5. Легко, свободно выполнять прямой галоп.</p> <p>6. Развивать навыки пружинящего движения.</p> <p>7. Закреплять умение выставлять ногу поочерёдно на носок и на пятку.</p> <p>8. Упражняться в спокойном шаге, шаге с высоким подъёмом ног, лёгком подскоке, в лёгком, более широком беге.</p> <p>9. Повторять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>10. Самостоятельно строить круг, ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами (или тройками), двигаясь по кругу.</p> <p>11. Добиваться непринуждённых, плавных движений рук.</p> <p>12. Упражнения на развитие мышечного чувства: сгибание кистей рук вниз, вверх, отведение их вправо, влево, круговые вращения; те же движения, но постепенно; напряжение и расслабление мышц рук и ног; упражнения для ступней: подъёмы, отведение от себя, к себе.</p> <p>13. Танцевально-тренировочные упражнения: разучивание позиций рук и ног. Положение рук – на поясе, за платье (у девочек). Поднимание рук из</p>	<p>самостоятельно начинать и заканчивать ходьбу с началом и окончанием музыки. Шаг – ритмичный, бодрый, чёткий.</p> <p>6. Спокойная ходьба.</p> <p>7. Учимся передавать движением смену динамики музыки. Музыкальное сопровождение – любая песенка. Куплет: дети маршируют с вытянутыми носочками, припев – подскоки. Идея смены динамики понятна детям – смена куплета и припева.</p> <p>8. Шаг и бег (самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей музыки).</p> <p>9. Менять движение в соответствии с формой произведения; например: allegro – хлопают на сильную долю такта, adagio – кружась, в такт поднимают ручки.</p> <p>10. Упражнение с лентами.</p> <p>11. Бег с лентами.</p> <p>12. Упражнение с мячом. Передавать мяч по кругу на сильную долю такта. Подбрасывать мяч вверх и ударять о пол, согласуя движения с музыкой.</p> <p>13. «Зайчики». Произвольно во всех направлениях. Имитируем зайчика (руки).</p> <p>14. Пскоки в парах. Выполняя пскоки, развиваем умение передавать</p>
---	--	--

	<p>подготовительного положения в 1,3 позиции и обратно. Постановка корпуса, головы. Поворот вправо, влево.</p> <p>Повороты и наклоны головы.</p> <p>Полуприседание по 1 позиции. Подъём на полупальцах по 3 позиции.</p> <p>14. Приставной шаг с полуприседанием.</p> <p>15. Ритмично, выразительно двигаться прямым галопом.</p> <p>16. Кружиться на подскоке в парах.</p> <p>17. Мягкий пружинистый шаг.</p> <p>18. Элементы народных и балльных танцев.</p> <p>19. В играх действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу; придумывать или выбирать движения в соответствии с характером музыкального произведения.</p> <p>20. Творчески использовать знакомые движения в свободных плясках, импровизациях, играх.</p> <p>21. Высокий бег.</p> <p>22. Двигаться в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами.</p> <p>23. Свободно ориентироваться в пространстве.</p> <p>24. Переменный шаг.</p>	<p>ритмический рисунок хлопками, притопами. Шаг лёгкий, пружинящий.</p> <p>15. Прыжки.</p> <p>Тренируемся в исполнении простого прыжка и прыжка с приседанием.</p> <p>16. Хлопки</p> <p>Сначала 1 хлопок на 1 четверть. Динамика музыки изменяется – хлопки на одну восьмую.</p>
--	--	--

2.2. Примерное планирование деятельности на занятиях.

Период обучения	Танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические упражнения, танцевальные шаги	Игры
октябрь Занятие 1-4	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямиться, 1-4 наклон, 5-8 выпрямиться	«Упражнение с осенними листьями» Композиция на музыку Е.Доги «Вальс». «Птичка польку танцевала» Песня из к/ф «Приключения Буратино», музыка А. Рыбникова. «Реченька»	«Озорники» Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница» «Дождик».	«Круг и кружочки» «Эхо»	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо» Пальчик. Гимнастика «Моталочки» Упражнения на расслабление-зарядка для черепахи, Игра – «хромая собачка»

<p>ноябрь Занятие 5 - 8</p>	<p>Построение в шеренгу Строевые приёмы, строевой шаг. Подскоки. Различные перестроения. Боковой галоп. Ритмические хлопки.</p> <p>ться</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колону по трое. Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер 3/4</p> <p>Маршевый шаг.</p>	<p>«Игра с мячом» Берлинская полька «Танец колокольчиков» Музыка п. Чайковского, «Танец феи Драже». «Полонез»</p>	<p>Три поросёнка» (песня «Никола, ни двора»), упражнения с флажками «Танец богатырей»</p>	<p>«Круг и кружочки» «Веселая змейка»</p>	<p>Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем» Пальчиковая гимнастика: Этот пальчик хочет спать.... Дыхательная гимнастика – Сдуй меня, пылесос</p>
<p>декабрь Занятие 9 - 11</p>	<p>Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер $\frac{3}{4}$</p> <p>Перестроения. Упражнение по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Гимнастичес</p>	<p>«Какадурчик» Шуточный танец. Музыка В. Козлова Танец «Снежинок» «Ковырялочка».</p>	<p>Хореографические упражнения «Снеговик» Танец «Новогодний»</p>	<p>«Делай как яи лучше меня» «Гонка мяча по кругу»</p>	<p>Дыхательная гимнастика а «Воздух мягко набираем» Креативная гимнастика – “Оттаивание и замерзание” Пальчиковая гимнастика а Игра – Медленно вперед с мячом</p>

	кое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх				
январь Занятие 12 - 14	Хлопки и удары ног на сильную долю такта Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	«Итальянская полька». Движения «Самба»	Танец «Чарли»	«День и ночь»	Пальчиковая гимнастика «Гномы» «Птичий двор»
февраль Занятие 15 - 18	Перестроение в колонну Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	(музыка в стиле диско) «Давай танцуй» «Лихие ковбои»	«Вальс – шутка» «Озорники» Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»	«Музыкальные змейки» «Повтори за мной» «Дети и медведь»	Пальчиковая гимнастика «В гости к другу» Игра – Огонь на горе

<p>март Занятие 19- 22</p>	<p>1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю Перестроение из колонны по одному в колонну по три.</p>	<p>««Рок-н-Ролл» «Танго»</p>	<p>«Калинка» Русская народная мелодия</p>	<p>«Запев- припев» Заводная кукла «День-ночь»</p>	<p>Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Пальч. гимнастика Заводная кукла Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит».</p>
<p>апрель Занятие 23 - 26</p>	<p>На коротких звуках (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» На коротких звуках (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Ходьба в свободных направлениях.</p>	<p>«Вальс» «Пластический этюд с обручами» Композиция на музыку Поля Мориа «Сиртаки» Музыка М. Теодоракиса в исполнении Ф. Гойи</p>	<p>Танец «Прощальный вальс»</p>	<p>«Делай как я, делай лучше меня»</p>	<p>Музыкально-творческая игра «Займи место» «Летает – не летает» Музыкально-творческая игра «Повтори за мной» Пантомима; Подведение итога.</p>

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы

Вид музыкальной деятельности	Наглядно-иллюстративный материал
Музыкально-ритмические движения	1. Комплект из 5 дисков: музыка для упражнений. 2. Сборник детских песен из мультфильмов. 3. Разноцветные ленты 4. Разноцветны платочки 5. Карнавальные костюмы: лиса, медведь, волк, заяц, белка, кошка, собака, тигр, сорока, красная шапочка и др. 6. Маски-шапочки: лягушка, волк, лиса, коза, кошка, мышка, заяц, собака, медведь, белка, петух, ежики, грибочки, овощи... 7. Косынки цветные 8. Цветные султанчики 9. Светодиодные палочки.

3.2. Программно-методическое обеспечение.

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» (программа по ритмической пластике для детей), С-П. 2000г.

2. Л.А. Слуцкая «Музыкальная мозаика» (хореография в детском саду) М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 2006г.

Литература:

3. Т.А. Барышникова «Азбука хореографии» (методические указания в помощь педагогам детских хореографических коллективов), С-П. 1996г.

4. Ж.Е. Фирлева, Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика «Са-фи-дансе» (учебно-методическое пособие), С-П. 2000г.

5. Е. Зарецкая «Танцы для детей» М. - Айрис – Пресс, 2003г.

6. Михайлова М.А., Воронина Н.В., «Танцы игры, упражнения для красивого движения» Ярославль «Академия развития» 2001г.

7. Михайлова М.А. «Развитие музыкальных способностей детей».

8. Народное искусство в воспитании детей/Под ред. Т.С. Комаровой. - М.: Педагогическое общество России, 2005.

9. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» 2014г.