

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

**Ритмика + акробатика**

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 3-4 года**

**Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы, педагог дополнительного образования

**Бизюлева Любовь Александровна**

Москва, 2017 г.

### Пояснительная записка

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях.

**Направленность занятий** является музыка и базовые элементы спортивной акробатики, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выразить себя в движениях.

*Актуальность* программы связана с развитием и первым этапом подготовки ребенка в спорт и дисциплину, требующей использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности. Первые физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие **задачи**:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;
- формировать эстетический вкус;
- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Занятия способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе.

У ребенка в возрасте 3-4 года интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно

подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия. Музыка и танцы, входящие в данную программу, доставляют детям радость и удовольствие. Но она доступна как по содержанию, так и по характеру движений. В работе используются хороводы, общие (массовые) пляски. В них дети учатся внимательно относиться друг к другу, находить общий ритм движения с партнером, терпеливо обращаться к тем детям, у которых имеются какие – либо индивидуальные затруднения.

Каждая игра (танец, упражнения) имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение. В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

Систематические занятия детей дошкольного возраста в кружке очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях. Так же в занятии ритмики включены элементы базовых гимнастических и акробатических элементов которые помогают детям познавать гибкость своего тела.

### **Цель**

Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

### **Задачи программы :**

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- учить определять различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- развивать творческие способности в области искусства танца: учить

оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

**Основные педагогические принципы** - систематичность, постепенность и последовательность.

- умение принимать ребенка таким, какой он есть, доверие к нему, изучение и укрепление его внутренних сил

- принцип целостного подхода: понимание его биологического, психического, социального и духовного сознания в неразрывном единстве

- принцип наглядности

- принцип доступности

- принцип индивидуального подхода

- принцип систематичности занятий

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения по гимнастике и

акробатике, работу у хореографического станка, упражнения на растяжку, танцевальные движения.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

**Программа рассчитана для работы с детьми в возрасте от 3 до 4 лет;** срок обучения 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий 30 минут.

#### **Планируемый результат**

Для подведения итога оптимальны следующие сроки текущего контроля:

- окончание первого цикла (декабрь). Проведение занятий с повторением программы, изученной за цикл, открытый урок для родителей.

- второй цикл (май). Проведение занятий с повторением программы, изученной

за цикл, открытый урок для родителей, участие в отчетном концерте отдела.

Формы контроля: открытое занятие 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;

- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;

#### **Работа педагога с родителями:**

- проведение родительских собраний

- помощь родителей при выполнении домашних заданий

- помощь родителей в проведении оздоровительно-гигиенических мероприятий

- помощь родителей в изготовлении костюмов для музыкально-двигательных композиций.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	
2	Музыка и дети.	4	2	2
3	Обучение упражнений без предмета.	10	2	8
4	Обучение упражнений с предметом.	10	3	7
5	Обучение базовым элементам акробатики.	6	2	4
6	Общая физическая подготовка.	6	2	4
7	Танцевальные движения и хореография.	9	3	6
8	Подвижные игры.	10	4	6
9	Итоговые занятия.	2		2
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>

#### СОДЕРЖАНИЕ:

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу, правила поведения на занятиях, техника безопасности, режим работы.

**Музыка и дети.**

Теория: Объяснение задач темы и правил выполнения.

Практика: Прослушивание и анализ музыкального материала.

Подражание

повадкам зверей, птиц, соединение музыки и движений.

**Обучение упражнений без предмета.**

Теория: Объяснение и наглядный показ выполняемых упражнений.

Контроль

выполнения.

Практика: Различные виды ходьбы, бега, перестроений, прыжки, подскоки,

упражнения для разминки под музыкальное сопровождение.

**Обучение упражнений с предмета:**

Теория: Объяснение и наглядный показ выполняемых упражнений.

Контроль

выполнения.

Практика: Упражнения с использованием гимнастических предметов: лента,

обруч, мяч.

**Обучение базовым элементам акробатики:**

Теория: Теория: Объяснение и наглядный показ выполняемых упражнений.

Контроль выполнения.

Практика: Упражнения на развитие гибкости, координации, растяжки: «шпагат», «перекат «полу-мост», «березка», подводящие упражнения к изучению акробатических элементов.

**Общая физическая подготовка:**

Теория: Теория: Объяснение и наглядный показ выполняемых упражнений.

Контроль выполнения.

Практика: Упражнения для развития и укрепления всех групп мышц (спины, брюшного пресса, ног, рук).

**Танцевальные движения и хореография :**

Теория: Объяснение и наглядный показ выполняемых упражнений.

Контроль выполнения.

Практика: Изучение позиций рук и ног, хореографические прыжки, разучивание музыкально-двигательных отрывков композиций.

**подвижные игры.**

Теория: Объяснение и наглядный показ выполняемых упражнений.

Контроль

выполнения.

Практика: Подвижные игры с музыкальным сопровождением «Кто быстрее», «Тихо-громко», «Запомни мелодию»,

### **Итоговое занятие.**

Теория: Подведение итогов, награждение воспитанников, анализ работы.  
Определение задач следующего цикла занятий.

Практика: Проведение открытых уроков для родителей.

### **Планируемые результаты**

В конце года воспитанники должны овладеть элементарными элементами ритмики, акробатики, владеть гимнастическими предметами, уметь выполнять упражнения под музыку, иметь чувство ритма, знать основы хореографии и общей физической подготовки

### **Методическое обеспечение программы**

Для реализации данной программы главным в определении стратегии и технологии обучения является профилактика и коррекция негрубых психофизических недостатков у детей дошкольного и младшего школьного возраста. В секцию «Ритмика + акробатика» принимаются дети без

специального отбора, поэтому необходимость коррекционной работы важна для дальнейшего успешного изучения программы.

В процессе обучения особое внимание уделяется развитию темпа, ритма, основных двигательных качеств, растяжке, общей физической подготовке. Игровая деятельность, максимально используемая на занятиях, повышает интерес детей к физическим упражнениям, помогает развивать творческое мышление, произвольное внимание, различные виды памяти, а также способствует снижению физического и эмоционального перенапряжения.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- хореографический зал с ковровым покрытием
- хореографический станок
- гимнастические маты
- музыкальный центр
- фонограммы композиций
- гимнастические предметы: обручи, скакалки, мячи.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Фомина Н.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С. «Сказочный театр физической культуры» 2004 г.
2. Померанцева И.В., Вилкова Н.В., Семенова Л.К., Терпак Т.А. «Спортивно-развивающие занятия» 2007 г.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры»
4. Коркин В.П. «Акробатика» 1983г.

5. Медведь Э.И. «Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. Учебное пособие. М.: Центр гуманитарной литературы «РОН» 2002 г.