

Пояснительная записка

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватной физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор, между тем в последнее время прослеживается тенденция к развитию гиподинамии у детей. В свете этого особую **актуальность** приобретают занятия ритмической гимнастикой, направленной на развитие как физических, так и творческих способностей детей.

Программа «Танцевальная радуга» относится к **художественной направленности**, основным видом деятельности обучающихся по ней детей являются занятия ритмикой, развивающей гимнастикой, основами хореографии. Движение как реакция на прослушанное, как творческое отображение музыки в действии свойственно детям любого возраста. Музыка пробуждает светлые и радостные чувства, дети получают огромное удовлетворение от свободных и легких движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела. Занятия на уроках «Танцевальной радуги» поднимают настроение и повышают жизненный тонус.

Цель и задачи

Целью программы является активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности.

Поставленная цель реализуется с помощью выполнения следующих **задач**:

- Обучающих и развивающих
 1. Укрепление здоровья ребенка и формирование у него правильной осанки;
 2. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
 3. Развитие двигательных умений и навыков;
 4. Развитие двигательной памяти и активизация мыслительной деятельности в целом;
 5. Творческое и эмоциональное развитие;
 6. Формирование внимания, точности;
 7. Эстетическое развитие, формирование культуры движений;
- Воспитательных
 1. Формирование навыков общения в группе детей;

2. Формирование дисциплинированности, настойчивости, коллективизма;
3. Приобщение к искусству, особенно музыкальному и национальной культуре.

Программа «Танцевальная радуга» составлена с учетом психического и физиологического развития детей 6-8 лет. **Отличительной особенностью** данной программы является то, что в ней используются элементы хореографии, общей физической подготовки и игровой деятельности, что позволяет достичь поставленной цели, а именно, одновременно развивать как музыкальные, так и физические способности детей.

Срок реализации и возраст детей

Программа «Танцевальная радуга» рассчитана на 1 год и предполагает обучение детей 6-8 лет. Наполняемость группы 12 человек.

Формы и режим занятий

Занятия групповые, проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 45 минут и 15 минут перерыв. Добор возможен в течении года по результатам собеседования.

Ожидаемые результаты и способ их проверки

В результате обучения по программе «Танцевальная радуга» дети должны иметь определенный запас устойчивых музыкально-ритмических навыков, основных танцевальных движений, а именно:

По первому разделу программы:

- Уметь ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, динамикой;
- Отличать сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;
- Точно начинать движение после вступления;
- Передавать хлопками простой ритмический рисунок;
- Менять движение со сменой частей, музыкальных фраз.

По второму разделу программы:

- Уметь быстро принимать исходное положение, знать его значение, уметь внутренне и внешне готовиться к выполнению движения;
- Знать I-ую свободную, VI и II позицию ног;

- Знать подготовительную, I, II и III позиции рук;
- Уметь расслаблять и напрягать мышцы рук, ног, туловища и т.д.;
- Осознанно и старательно выполнять упражнения для развития различных групп мышц и подвижности суставов;
 - Дети должны уметь организованно – быстро, точно, без суеты и толкотни – строиться, перестраиваться, а также двигаться, не мешая друг другу и соблюдая определенный строй;
 - Знать построения: колонна, шеренга, цепочка, круг, пары;
 - Исполнять: бодрый шаг, спокойный шаг, высокий шаг, шаг на носках и пятках, шаг на полуприсяде, шаг с забрасыванием голени назад, приставной шаг, легкий и стремительный бег;
 - Исполнять прыжки (на двух и на одной ноге) с продвижением, на своем месте, в сочетании с поворотами, приседаниями и хлопками.

По третьему разделу программы:

- Различать хороводную (лирическую) и плясовую музыку;
- Знать хороводный шаг и рисунки танца (цепочка, круг, змейка, улитка, ручеек, гребенка);
- Знать движения русского танца: притопы, движения рук и корпуса, выставление ноги на носок, гармошка, ковырялочка, присядка, вращение на полупальцах на 360 градусов, русский поклон («земной»);

По четвертому разделу программы:

- Уметь самостоятельно отвечать на музыку движением, соответствующим его характеру;
- Уметь показывать под музыку образы человеческой деятельности, движения птиц, повадки животных и т.д.;
- Обыгрывать песни «Чунга-чанга»(в совр. обработке), «Бу-ра-ти-но», «Мы-маленькие звёзды»;
- Играть под музыку, легко и красиво двигаясь: «Весёлое путешествие», «Море волнуется».

Оценка результатов деятельности проходит в течение всего периода обучения педагогом, при этом данные фиксируются в Диагностическую таблицу (см. Приложение

№1). Механизм оценки определяется психологическими особенностями детей 6-8 лет, вследствие чего применяется не прямой контроль, а наблюдение. Также программой предусмотрено проведение открытых итоговых занятий (в декабре и мае), которые также являются одной из форм оценки усвоения программы детьми.

Все знания и умения, полученные ребенком на занятиях должны реализовываться и органично интегрироваться в различные виды деятельности. Это одно из условий гармоничного развития личности. Полученные навыки применяются во всех мероприятиях, проводимых в центре.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Число занятий		
		всего	теория	практика
	Вводное занятие	4	2	2
1	<i>Музыкально-двигательные навыки</i>	14	2	12
1.1	Восприятие музыки (характера, темпа, динамики, ритма, формы через движение)	6	1	5
1.2	Сочетание музыки и пластики	8	1	7
2	<i>Совершенствование движения</i>	32	6	26
2.1	Исходные положения	4	1	3
2.2	Основные положения рук и ног	4	1	3
2.3	Развитие «мышечного чувства»	8	1	7
2.4	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	4	1	3
2.5	Построения и перестроения	4	1	3
2.6	Ходьба, бег, прыжки	8	1	7
3	<i>Русская, народная танцевальная культура</i>	7	2	5
3.1	Хоровод, хороводные шаги, рисунок танца	3	1	2
3.2	Русская пляска, элементы плясок	4	1	3
4	<i>Образные упражнения и музыкальные игры</i>	15	3	12
4.1	Импровизация под музыку	5	1	4
4.2	Обыгрывание песен	5	1	4
4.3	Игры и игровые задания	5	1	4
	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого	76	15	61

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие

Знакомство с детьми, введение в предмет, изучение техники безопасности.

Раздел 1. Приобретение музыкально-двигательных навыков.

Тема 1. Восприятие музыки

Дети прослушивают детскую и классическую музыку и учатся определять ее характер, темп, динамику, ритм, форму. Также дети учатся отличать сильную долю такта, чувствовать ритмический рисунок и передавать его хлопками.

Тема 2. Сочетание музыки и пластики

Дети учатся чувствовать ритм и характер музыки и выражать их с помощью пластики. На занятиях дети овладевают навыком ритмичного движения в соответствии с характером музыки, учатся менять движение в соответствии с формой музыкального произведения, самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.

Раздел 2. Совершенствование движения.

Тема 1. Исходные положения. Дети учатся быстро принимать исходное положение, внутренне и внешне готовиться к выполнению движения.

Тема 2. Основные положения рук и ног

Изучение I-ой свободной, VI и II позиции ног; подготовительной, I, II и III позиции рук.

Тема 3. Развитие «мышечного чувства»

Дети учатся чувствовать мышцы рук и ног, работать с ними, произвольно напрягать и расслаблять мышцы рук, ног, туловища.

Тема 4. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Выполнение упражнений для развития различных групп мышц и подвижности суставов.

Тема 5. Построения и перестроения

Обучение навыку организовано, т.е. быстро, точно, без суеты и толкотни строится, перестраиваться, а также двигаться, не мешая друг другу и соблюдая определенный строй. Изучение различных видов построений: колонна, шеренга, цепочка, круг, пары.

Тема 6. Ходьба, бег, прыжки

Исполнение различных видов шагов: бодрый, спокойный, высокий, на носках, на пятках, в полуприсяде, с забрасыванием голени назад, приставной, а также бега легкого и стремительного. Исполнение прыжков на одной и двух ногах с продвижением, на своем месте, в сочетании с поворотами, приседаниями и хлопками.

Раздел 3. Русская, народная, танцевальная культура.

Тема 1. Хоровод, хороводные шаги, рисунок танца

Знакомство с хороводной (лирической) музыкой. Дети изучают хороводный шаг и рисунки народного танца (цепочка, круг, змейка, улитка, ручеек, гребенка).

Тема 2. Русская пляска, элементы плясок

Дети знакомятся с плясовой музыкой, ее отличием от хороводной музыки. Осваивают элементы русского народного танца: притопы, движения рук и корпуса,

выставление ноги на носок, гармошка, ковырялочка, присядка, вращение на полупальцах на 360 градусов, русский поклон («земной»).

Раздел 4. Образные упражнения и музыкальные игры.

Тема 1. Импровизация под музыку.

Дети учатся чувствовать музыку, самостоятельно отвечать на музыку движением, соответствующим ее характеру.

Тема 2. Обыгрывание песен

Обучение умению показывать под музыку образы человеческой деятельности, движения птиц, повадки животных и т.д.

Тема 3. Игры и игровые задания

Обыгрывание песен «Чунга-чанга», «Бу-ра-ти-но», «Мы-маленькие звёзды». Также дети узнают новые игры, в которые играют под музыку, при этом двигаются легко и красиво («Весёлое путешествие», «Море волнуется»).

Итоговое занятие.

Открытый урок, на котором родителям демонстрируются умения, приобретенные детьми в процессе обучения.

1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Формы занятий. Программой предусмотрена групповая форма занятий в небольших группах, что обеспечивает спокойное и качественное усвоение изучаемого материала и его тщательную отработку. Групповые занятия оказывают на детей воспитательное воздействие. То, что упражнения выполняются всем коллективом и часто требуют четкого взаимодействия всех участников, повышает у них дисциплину, чувство ответственности и товарищества. При этом в рамках группового урока также могут быть использованы и другие формы занятий: работа по подгруппам, работа парами, индивидуальная работа и т.д. Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения поставленных в программе задач с использованием при этом различных организационных форм занятий и игр, не допускающих переутомления и эмоционального перевозбуждения детей.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

В процессе обучения детей используются следующие методы, реализуемые с учетом возраста и специфики предмета:

1. Наглядно-зрительный (показ педагогом отдельных элементов движения)
2. Словесный (образный рассказ педагога, пояснение в ходе выполнения движений)

3. Упражнения (многократные повторения упражнений, варьирование знакомого материала)

При обучении детей используются определенные педагогические приемы:

1. Дети постоянно упражняются в освоении репертуара и различных движений, при этом программа последовательно усложняется.

2. Усвоенный материал постоянно повторяется, при этом задача педагога состоит в том, что бы дети могли использовать закрепленные навыки и умения в самостоятельной деятельности.

3. Педагогом оцениваются индивидуальные возможности детей, и создается нагрузка, комфортная для каждого ребенка.

Большую роль при обучении детей играет квалификация педагога и его многопрофильная подготовка. Необходимы музыкальное образование, специальные знания в области педагогики, психологии, физического воспитания, танцевального искусства. Педагог должен, кроме того, сам хорошо и выразительно двигаться.

Для успешной реализации программы «Танцевальная радуга» необходим тщательный подбор музыкального материала. Не всякая музыка может быть использована в работе, а лишь та, которая представляет художественную ценность, имеет ясную форму, выразительна и доступна для детского восприятия. Использование на уроках высокохудожественной музыки обогащает учащихся эстетическими впечатлениями, расширяет их музыкальный кругозор, воспитывает музыкальный вкус.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации программы используются следующие методические материалы и разработки:

Название	Описание	Раздел
«Приключения Буратино»	Программа сюжетно-ролевой гимнастики	Раздел 2, темы 1-6; Раздел 4, темы 1-2.
«Партерная гимнастика»	Комплекс упражнений	Раздел 2, темы 3,4
«Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой»	Комплекс упражнений	Раздел 2, темы 3,4
«Экзерсис на середине»	Комплекс упражнений	Раздел 2
«Гномики»	Схема-описание танца	Раздел 4, тема 2
«Кадриль»	Схема-описание танца	Раздел 4, тема 2

Материально-техническое оснащение.

Занятия должны проходить в просторном помещении, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам.

Для проведения занятий необходим следующий инвентарь:

1. Гимнастические палки
2. Коврики
3. Гимнастические мячи (хоппы)
4. Обручи
5. Музыкальный центр

ЛИТЕРАТУРА

1. Франко Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М.: «Музыка», 1995.
2. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка. // Вопросы психологии. №6. 1966
3. Особенности психологического развития детей 6-7-летнего возраста / Под ред. Д.Б. Эльконина и др. М.: «Педагогика», 1988.
4. Янкелевич Е. От трех до семи // Физкультура и спорт. М., 1966.
5. Губа В.П. Что может Ваш ребенок // Советский спорт. М., 1991.
6. Деметер Р. Бегай. Ползай. Прыгай // Физкультура и спорт. М., 1972.
7. Иванова О.А., Шарбанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой // Советский спорт. М., 1988.
8. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец.// Советский спорт. М., 1988.
9. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. М., 2005.
10. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. СПб, 2000.
11. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. СПб.: 2006.
12. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. СПб.: 2006.
13. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика: Методическое пособие. М., 1998
14. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. М., 2003
15. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 1999