

### **Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования хореографического кружка "Ритмическая мозаика" модифицирована музыкальным руководителем Чудаевой Н.В. (специальность «музыковед, преподаватель»), воспитателем Захаренко И.Н. (специальность «педагог-руководитель танцевального коллектива») в соответствии с особенностями её функционирования на базе МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216 «Кораблик детства», с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В основу положена программа "Ритмическая мозаика", разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста.

**В программу входят разделы:** игротанец, игрогимнастика и игротанец.

**Нетрадиционные виды упражнений представлены:** игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми.

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

Программа по ритмике дополнена такими разделами, как: элементы хореографии (С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика») и образно-игровые движения или по-другому упражнения с превращениями (М.А. Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»).

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста от 5-х до 7 лет. Именно в этом возрасте у детей закладываются и развиваются очень быстро способности любого рода.

Занятия танцевальной ритмикой, в отличие от физических нагрузок 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.

#### **Количество часов на реализацию:**

Программа рассчитана на 56 занятий в год, 2 раза в неделю в каждой возрастной группе. В старшей группе (дети 5-6 лет) продолжительность занятий 25 мин., в подготовительной группе (дети 6-7 лет) продолжительность занятий 30 мин.

#### **Форма реализации:**

Обучение детей проходит на специально организованных занятиях во второй половине дня. Способ организации – группа, количественный состав 10 - 14 человек.

### **Цели и задачи программы.**

«Ритмическая мозаика» – развить творческие способности ребенка, танцевальную выразительность, эмоциональную отзывчивость к музыке, зрительную и музыкальную память, слух, координацию движений, гибкость, правильно поставить корпус и осанку, научить правильно отличать сильную музыкальную долю от слабой.

В связи с этой взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями данной программы, сформулированы задачи обучения и воспитания детей.

### **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 пантомимике;
- 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.
- Конкретизируя содержание каждого направления, выделим самое основное в каждом из них по возрастным группам.

## Содержание программы

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игропластика (игровой стретчинг);
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения (упражнения на ориентировку в пространстве);
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями);

**1. «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, 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 (**Приложение 1**).

**2. «Танцевально – ритмическая гимнастика».** Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов (**Приложение 2**).

**3. «Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются система специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия, выполняемые в игровой сюжетной форме. Комплексы упражнений вырабатывают умение владеть своим телом. Элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга) способствуют

исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения.. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения. Все упражнения можно выполнять в любом возрасте с той разницей, что детям 4 – 5 лет рекомендуется делать их в два раза медленнее. Количество повторений 4 – 8 раз. **(Приложение 3).**

«Стретчинг» – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе. Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой. Развивая гибкость, эластичность связок, очень полезно сочетать упражнения на растягивание с силовыми упражнениями. Это различные акробатические упражнения, элементы йоги.

**4. «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 мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются **(Приложение 4).**

**5. «Строевые упражнения.»** Упражнения на ориентировку в пространстве. являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение; самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов **(Приложение 5).**

**6. «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 **(Приложение 6).**

**7. «Музыкально-подвижные игры»** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, 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 ритмике (**Приложение 7**).

**8. «Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности (**Приложение 8**).

**9. «Элементы хореографии».** Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений (**Приложение 9**).

**10. «Образно-игровые упражнения»** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов. Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.). (**Приложение 10**).

Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

Программа составлена по возрастным группам и охватывает два периода: старший (5 – 6 лет) и подготовительный (6 – 7 лет).

### **Возраст детей 5 - 6 лет. Объём часов в неделю – 2 часа**

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к

восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.