

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное образование «Темкинский район»
МБОУ «Темкинская СШ» Темкинского района Смоленской области

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 1</p> <p>от «30» августа 2024 г.</p>	<p>Утверждено Директор школы В.А. Харичкина/ Приказ № 143 от «30» августа 2024 г.</p> 
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования
социальной направленности «Ритмика»
(старшая группа «Лучики»)

Музыкальный руководитель
Максименкова Анастасия Андреевна,

Темкино 2024

Пояснительная записка

Несмотря на увеличение количества школ и студий танцев в системе дополнительного образования, лишь немногие дети и педагоги способны по-настоящему владеть своим телом. Большинству не хватает раскованности и легкости в движениях. Это происходит оттого, что у каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки, которые замедляют прогресс в ходе занятий танцами.

Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками, индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук или ног.

Начиная заниматься ритмикой и танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим.

Ритмика — вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать своё тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности:

хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки.

Регулярные занятия — это хорошая профилактика таких проблем, как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие. У ребенка формируется правильная походка, развивается координация и пластика тела.

Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку.

Ритмика предоставляет возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребенка.

Индивидуальный подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы научить общаться, выражать себя.

Благодаря занятиям танцами дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он воспитывает те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас. Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

Мы пришли к выводу, что Программа по ритмике «Танцуй малыш» способствует более быстрому развитию творческой активности детей раннего и младшего дошкольного возраста, развитию чувства ритма, координации, музыкального восприятия и понимания изучаемого материала.

В данную программу включены упражнения, способствующие развитию слуха и музыкальных способностей, упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, с первых лет жизни ребенка просто необходимо начинать воспитание развития ритмического творчества и чувства музыки в нем, что в свою очередь способствует всестороннему развитию ребенка, его ритмических движений и более успешной работе мозга, а сам процесс занятий ритмикой приносит детям истинную радость и способность к самовыражению.

Цель данной программы:

состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. 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:

1 Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание.
- развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора.

2 Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений.
- развитие гибкости и пластичности.
- воспитание выносливости, развитие силы.
- формирование правильной осанки.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3 Развитие творческих способностей:

- развитие воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

4 Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- тренировка подвижности нервных процессов.
- развитие восприятия, 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 со взрослыми и детьми.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Старший дошкольный возраст 5-6 лет.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под музыку, формирование адекватной самооценки.

Развитие музыкальности:

- Воспитание интереса и любви к музыке,
- Потребности слушать знакомые произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведение.
- Обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру муз. произведениями.
- Развивать умения выражать в движении характер музыки и ее настроение.
- Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп- разнообразный (ускорение и замедление), динамику (усиление и уменьшение звучания), регистр (высокий, средний, низкий), различать 2-3 частную форму произведения.

Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже движения.

Основные:

- Ходьба- бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, вперед и назад спиной, с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, с ускорением и замедлением.
- Бег- легкий, ритмичный, передающий различный образ.
- Прыжковые движения- на одной ноге, на двух . с продвижением вперед, различные виды галопа, поскок, шаг польки.

Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

Имитационные движения: различные образно-игровые движения.

Плясовые движения: элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения из современных ритмических танцев., разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с прыжком...

Развитие умения ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в

пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцев.композиций.

Развитие творческих способностей:

- Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, самостоятельно создавать пластический образ.
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения, оценивать свое исполнение и других детей.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике- радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется..)
- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом , формой (по фразам), ритмом музыки.
- Развитие восприятия .внимания, воли, памяти , мышления- на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия упражнений)

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, мальчики приглашают девочек на танец, проводить ее на место после танца, извиниться за случайное столкновение, находить себе место ,не толкаться.
- Воспитать умение сочувствовать , сопереживать.

Направлениями работы по программе являются:

1. Расширение и обогащение представлений об окружающем мире в процессе музыкально-двигательных показов.
2. Развитие эмоциональной сферы в процессе слушания музыки.
3. Развитие речи в процессе пения-подпевания (игры – потешки, инсценировки песен).
4. Развитие музыкально-слуховых представлений (ритмические игры с музыкальными инструментами и игрушками).

Структура занятия:

◦Приветствие;

- Разминка;
- Музыкально-игровые песни;
- Музыкально-игровые танцы;

- Подвижная музыкальная игра;
- Итог занятия.

Заключение

Промежуточными результатами работы по данной программе являются:

1. Дети стали более музыкальными , они лучше воспринимают и реагируют на музыку, чувствуют ее настроение, характер, понимают содержание, двигаются в соответствии с двухчастной формой музыки.
2. Движения детей на утренниках, занятиях стали более пластичные и координированные.
3. Дети лучше ориентируются в пространстве.
4. У детей совершенствуются навыки основных движений, навыки выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов.

Список литературы:

1. Ануфриева А, Митюкова О. Игры и занятия для малышей. – Горький, 1962.
 2. Бабаджан Т.С. Музыкальное воспитание детей раннего возраста. – М.: Просвещение, 1967.
3. Бреслов Г.М. эмоциональные особенности формирования личности в детстве. – М., 1990.
 4. Воспитание детей раннего возраста / Е.О.Смирнова, Н.Н.Авдеева и др. – М.: Просвещение: Учебная литература, 1996.
 5. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. М., 1998.
 6. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей// Вопросы психологии. – 1961. - №1 – с.119-132.
7. Лисицкая Т. Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 1999.
9. Макшанцева Е.Д. Детские забавы. – М.: Просвещение. 1991.
10. «Музыка и движение» - М.: Просвещение, 1985.
 11. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада Раевская Е.П. 3 издание, дораб. – М.: «Просвещение», 1991г.
 12. «Музыкальные игры и пляски в детском саду». – Л.: Ленинградское отделение, 1963.
 13. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. _ М.: Мозаика-синтез, 2010.
 14. Раевская Е., Руднева С. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., Просвещение. 1969.
15. Сауко Т.Н., Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши. СПб., 2001.

