

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СКАЗКА»

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
«30» августа 2016г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО  
ДЮЦ «Сказка»  
Пашкевич В.Н.  
«16» сентября 2016г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Богданова О.В.

г. Хабаровск, 2016 г.



## Пояснительная записка

Детство – период интенсивного роста и развития организма. Одним из самых важных и мощных естественных стимуляторов роста и развития ребенка является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем организма в соответствии с природными закономерностями, обеспечивая его жизнедеятельность и успешную адаптацию к меняющимся условиям современного мира. К сожалению, образ жизни и здоровье современных детей отражают негативные влияния цивилизованного мира. Дети дошкольного возраста проявляют низкую двигательную активность. Кроме того, современный ритм жизни, компьютеризация не позволяют создать условия для самореализации и развития творческого потенциала дошкольников. Вследствие чего, дети этого возраста не умеют общаться в коллективе, у них не сформированы коммуникативные навыки, они тяжело адаптируются в социальной среде.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия хореографией способствует развитию физических качеств ребенка. Вырабатывается правильная осанка, посадка головы, походка, сила, ловкость, координация движений. Устраняются некоторые физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, а так же создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать музыкальный слух, двигательные способности, ассоциативное мышление и психические процессы, которые лежат в их основе.

*Цель программы «Ритмика» – способствовать развитию творческих способностей детей и формированию социально значимых качеств личности средствами хореографического искусства.*

### **Задачи:**

**1. 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.

**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

- профилактика различных нарушений опорно-двигательного аппарата.
- 3. 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.
- 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.

Новизна программы «Ритмикс» в том, что она интегрирует в себе несколько направлений. В ее основе лежит *современная хореография* - это полная и абсолютная творческая свобода воплощённая в музыке, движениях, позах и жестах. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез различных техник и танцевальных стилей. Для современного танца характерна исследовательская направленность и огромный простор для самовыражения, обусловленный взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения.

Одним из направлений работы в рамках программы является *ритмопластика*. *Ритмопластика* - система физических упражнений, имеющих цель всестороннее гармоническое развитие тела. Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения, позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты и образы. И это ещё одна особенность предлагаемой программы, включающей всевозможные телодвижения из области гимнастики, хореографии, пантомимы, ритмики и др., доступные детям дошкольного и младшего школьного возраста.

Следующим направлением предлагаемой системы работы является *логоритмика*. *Логоритмика* - современный комплекс занятий, связывающий слово, музыку и движение. На занятиях с элементами логоритмики могут использоваться различные виды ходьбы и бега под музыку, мимические упражнения, упражнения на релаксацию под музыку.

Такие занятия, вследствие высокой эмоциональной насыщенности создают атмосферу совместного творчества детей и взрослого, побуждают каждого ребенка принять активное участие в учебном процессе, поддерживают познавательный интерес и внимание и способствуют интеллектуальному, физическому и

психическому развитию детей.

Таким образом, программа «Ритмика» является своеобразным музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагога. Она направлена на развитие внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных процессов, на формирование координированных движений во взаимосвязи с речью, на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Особенность организации образовательного процесса в рамках предложенной программы заключается в том, что обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Программа «Ритмика» ориентирована на физически здоровых детей 4-6 лет, срок реализации программы 2 года. Программа содержит два блока занятий: первый блок рассчитан для реализации детям в возрасте от 4 до 5 лет, второй блок рассчитан для реализации детям в возрасте от 5 до 6 лет. Ребенок 4-5 лет может начать обучение по программе первого блока и продолжить обучение по второму блоку в следующем учебном году. Ребенок 5-6 лет может начать обучение по программе второго блока.

Для реализации предложенной программы необходима следующая материально-техническая база:

- специальный зал: зеркала, станки;
- муз. центр с возможностью прослушивания CD дисков и флеш-карт;
- для детей танцевальная форма одежды;
- коврики;
- танцевальная обувь;
- сценические костюмы;
- видеокамера, цифровой фотоаппарат.

Контроль за реализацией программы осуществляется через анкетирование (1раз в год) и диагностику (на начало и конец года).

# Содержание

## Первый блок

Для детей 4-5 лет продолжительность занятий 2 академических часа по 25 минут, количество занятий в неделю – 2 раза. Продолжительность обучения – 8 месяцев. Итого - 128 часов в год.

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

**Приоритетные задачи:** воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

### Основное содержание

#### 1. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными движениями вместе с педагогом и сверстниками.

#### 2. Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие умений самостоятельно находить своё место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

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

*Основные:* ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках; бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.); прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", подскоки (4-й год жизни).

*Общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;

*Имитационные движения* — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

#### 3. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками и педагогом;
- обогащение слушательского опыта — узнавание знакомых маршевых мелодий, детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое— грустное, шаловливое — спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

#### **4. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности (см. прил. 2) от начала до конца, не отвлекаясь — по показу педагога.

#### **5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" — "веселый Чебурашка" и др.);
- воспитание умения вести себя на занятиях, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

#### **Рекомендуемый репертуар.**

1-е полугодие: "Плюшевый медвежонок", "Веселые путешественники", "Рыбачок", "Чебурашка", "Маленький танец", игра "Птички и Ворона".

2-е полугодие: "Неваляшки", "Едем к бабушке в деревню", "Кузнечик", "Разноцветная игра", "Лошадки", "Белочка".

**Показатели развития.** Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

## **Второй блок**

Для детей 2 года обучения (5 лет) продолжительность занятий 25 минут, количество занятий в неделю - 2 раза (4 часа). Итого - 144 часа в год.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

**Приоритетные задачи:** развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

### **Основное содержание**

#### **1. Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

#### **2. Развитие двигательных качеств и умений.**

Развитие умений самостоятельно находить своё место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

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

*Основные:* ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку"); прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", легкие подскоки.

*Общеразвивающие упражнения* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость;

*Имитационные движения* — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.).

#### **3. Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта — прослушивание разнообразных произведений для ритмических движений: современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера разных композиторов.
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое — грустное, шаловливое — спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.); развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно



быстрый — умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;

- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

#### **4. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения **самостоятельно** начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: "Кошка обиделась", "Девочка удивляется" и др.;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;

- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи — в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

#### **5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила **самостоятельно**: пропускать старших впереди себя, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

#### **Рекомендуемый репертуар :**

1-е полугодие — повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций: "Марш", "Кораблики", "Красная шапочка", "Кот Леопольд", "Поросята".

2-е полугодие: "Антошка", "Волшебный цветок", "Мячик", "Кошка и девочка", "Веселая пастушка", "Песенка о лете" и др. (а также повторение всех ранее разученных композиций).

**Показателем уровня развития** является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

# Учебно-тематический план

## Первый блок

(возраст детей 4-5 лет)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	общее
1	Введение	1	-	1
2	Азбука музыкального движения	2	18	20
3	Азбука танцевального движения	3	22	25
4	Логоритмика	-	15	15
5	Стретчинг(партерная гимнастика)	1	20	21
6	Азбука ритмопластики	-	15	15
7	Детские танцы	-	20	20
8	Итоговое занятия	-	1	1
	Всего часов			128

## Содержание.

### Тема 1. Введение.

Знакомство с балетным залом (станок, основные точки, правила поведения)

### Тема 2. Азбука музыкального движения.

Помогает дошкольникам научиться согласовывать свои действия с музыкой. Исполнять движения соответственно темпу, ритму и характеру музыкального сопровождения. В раздел входят музыкальные игры, упражнения, отражающие в движении характер, динамические оттенки музыки. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их исполнения. В этом смысле очень хорош марш. Это музыкальная форма с удобным для начинающего счетом наиболее доступна детскому восприятию и наиболее желательна в первоначальный период обучения.

В данном разделе так же используются такие музыкальные игры и упражнения: «Музыкальный квадрат», «Круг дружбы», «Дирижер».

### Тема 3. Азбука танцевального движения.

Ознакомление детей с элементами разминки.

- упражнения для головы;
- упражнения для плеч;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для корпуса;

- упражнения для стоп;
- постановка корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементарными танцевальными проходками:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры на ориентацию в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

#### **Тема 4. Стретчинг. Партерная гимнастика.**

Направлен на развитие хореографических данных. Все упражнения выполняются на полу, таким образом, снимается нагрузка на спину и на опорную ногу, что дает возможность сосредоточить внимание на работе определенной группы мышц.

Упражнения этой методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Упражнения стрейчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику и восстановление функций мышц.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе достаточно универсально.

Методика стрейчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 4-х лет. И очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стрейчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры.

Ознакомление с элементами стрейчинга:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

#### **Тема 5. Азбука ритмопластики.**

Является основой для развития чувства ритма, мышечного чувства, двигательных способностей детей. Включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку мышц, развивающие эластичность суставов, дыхательные и

на укрепление осанки. В раздел включены игры – миниатюры, игры – превращения: «Деревянные и тряпичные куклы», «Цветочек», «Веревочки», «Кошка выпускает коготки», «Надуй мяч», «Качели», «Любопытная варвара», «Кораблик» и другие.

#### **Тема 6. Детские танцы.**

Это основной раздел программы. Включает в себя репетиционно – постановочную работу, подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям.

#### **Тема 7. Итоговые занятия.**

Учебный год заканчивается открытым занятием для родителей, где дети демонстрируют все, чему научились за это время. Кроме этого участники ансамбля ежегодно принимают участие в отчетном концерте ДЮЦ «Сказка».

#### **Требования к уровню подготовки**

К концу года обучения дети должны

##### **знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

##### **уметь:**

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками.

- двигаться по кругу, взявшись за руки, друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;

- выполнять элементы партерной гимнастики.

## Второй год блок

(возраст детей 5-6 лет)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	общее
1	Введение	1	-	1
2	Азбука музыкального движения			
3	Азбука танцевального движения			
4	Логоритмика			
5	Стрейчинг (партерная гимнастика)			
6	Азбука ритмопластики			
7	Детские танцы			
8	Итоговые занятия	-		2
	Всего часов			144

### Содержание курса

#### Тема 1. Введение.

Общее знакомство детей с искусством танца. Беседа «Чтобы танец был красивым». Просмотр видеоматериалов с записью танцевальных номеров.

#### Тема 2. Азбука музыкального движения.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (спокойный, торжественный);
- темпа (умеренный);
- сильных и слабых долей.

Определение характера музыки (спокойный, торжественный...), структуры музыкального произведения, формы, типа и т.д.

#### Тема 3. Азбука танцевального движения.

##### Классический минимум

1. Позиции ног: выворотные (точнее, полувыворотные: носки развернуты друг от друга) и параллельные (стопы параллельны).

- I позиция ног;
- II позиция ног;
- III позиция ног;
- VI позиция ног.

2. Позиции рук.

• Подготовительное положение рук (руки опущены вниз, но не касаются ног, локти округлены, ладони смотрят вверх);

- I позиция рук;
- II позиция рук;

- III позиция рук.
- 3. Постановка корпуса.
- 4. Упражнения на развороты стоп из VI позиции в I позицию поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.
- 5. Demi и Grand plie (маленькие и большие приседания).
- 6. Battment tendu (скольжение ноги по полу)
- 7. Ronddejambeparterre en dehors и en dedans (круг ногой по полу от себя и к себе).
- 8. Releve (подъём на полупальцы) по I, II позиции.

#### **Движения по кругу (шаги, бег)**

- 1. Бытовые шаги (шаги с пятки).
- 2. Танцевальные шаги (шаги с носка).
- 3. Шаги на полупальцах.
- 4. Шаги на пятках.
- 5. Шаги с подниманием ноги на passe («Цапля» – ноги поднимаются до колена, стопы вытянуты).
- 6. Шаги с подниманием голени назад (ноги отбрасываются назад, носок натянут).
- 7. Мелкий бег на полупальцах.
- 8. Бег с откидыванием голени назад.
- 8. «Лошадки большие» (бег с высоким поднятием ноги до колена, стопы вытянуты) и «Лошадки маленькие» (с низким поднятием ног до колен).
- 9. Подскоки в продвижении на месте и с поворотом вправо, влево.
- 10. Боковые приставные шаги с задержкой вытянутой ноги в стороне (исх.п. ноги по I позиции, руки на поясе. Шаг в сторону с правой ноги с вытянутого носка, тяжесть корпуса переносится на эту ногу, левая нога выводится на носок в сторону. Затем левая нога подводится в позицию. Так же в другую сторону).
- 11. Галоп (исполняется по VI позиции, боком по кругу). Одна нога делает шаг в сторону, затем идет прыжок, и во время прыжка вторая нога подбивает первую

#### **Тема 4. Стрейчинг Партерная гимнастика**

Работа стоп (синхронно и поочередно);

«Книжечка».

«Пистолетик».

Перегибы и наклоны корпуса через бок

Растяжка на продольный шпагат и поперечный шпагат.

«Кошечка»: стоя на четвереньках, выполнять прогибы спины («добрая кошечка») и выгибы спины («сердитая кошечка»).

«Корзиночка»: лежа на животе, взять руками за голеностопы и тянуть их вверх (после чего можно пораскачивать корпус вперёд и назад).

«Лягушка»: ноги, согнутые в коленях, лежат на полу, стопы соединены друг с другом, спина прямая (в этом же положении лечь на спину или на живот).

«Мостик».

«Звёздочка»

#### **Тема 5. Азбука ритмопластики.**

Учит детей творчески осмысливать образное содержание, воплощаемое ими в танце. Это достигается через освоение дошкольниками языка выразительности движений, который используется в танце для образного воплощения. Специальные этюды, задания, игры, направлены на развитие творческой инициативы, благодаря чему развиваются созидательные способности детей, их познавательная активность, мышление, свободное самовыражение и раскрепощенность. В раздел включены игровые этюды: «Игра с куклой», «Поссорились – помирились», «Баю – бай», «Ветер – ветерок», «Игра с водой», «Перетягивание каната», «Платочек» и другие.

#### **Тема 6. Детские танцы.**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

#### **Тема 7. Итоговые занятия.**

Открытое занятие для родителей и других участников ансамбля. Участники ансамбля принимают участие в отчетном концерте ДЮЦ «Сказка», а так же участвуют в фестивалях детского творчества.

### **Требования к уровню подготовки.**

К концу года обучения дети должны

#### **знать:**

- начало и конец музыкального вступления;
- названия новых танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре.

#### **уметь:**

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

### ***Развитие импровизации в процессе театрализованной деятельности.***

#### ***Последовательность работ:***

**1-й этап-**слушаем музыку ,беседы о истории ее создания , композиторе, характере и музыкальном образе.

**2-й этап-** рисование картин на основе музыкального образа( совместная деятельность детей и педагога).

**3-й этап-** импровизация движений под музыку.

**Заключительный этап-**синтез поэтического, изобразительного и пластического творчества на основе создания целостной картины.

## ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ В РИТМОПЛАСТИКЕ.

Сюжетно-тематическая характеристика репертуара программы «Ритмика».

### Первый блок.

Тема	Композиция	Варианты включения и другие виды деятельности
«Мир игрушек»	«Неваляшки», «Кукла», «Кукляндия», «Танец Кукол и Мишки», «Танец Солдатики и Кукол», и др.	Музыкальные интегрированные занятия, праздничные утренники и развлечения.
«Природа и животные»	«Упражнения с осенними листьями», «Дети и природа», «Белые кораблики», «Белочка», «Аквариум», «Голубая вода».	Интегрированные занятия, праздники и развлечения.
«Игры и этюды»	«Найди себе пару», «Козочки и волк», «Птички и Вороны», «Игра с крокодилом Генной»	Интегрированные занятия, праздники и развлечения.
«Любимые песни малышей, а также их мам и бабушек»	«Веселые путешественники», «Рыбачек», «Цыплята» и др.	Семейные праздники и развлечения.

### Второй блок.

Тема	Композиция	Варианты включения и другие виды деятельности
«Любимые персонажи мультфильмов»	«Чебурашка», «Крокодил Гена», «Кот Леопольд», «Кузнечик», «Три поросенка» и др.	Музыкальные интегрированные занятия, праздничные утренники и развлечения.
«Юмор и шутка»	«Два барана», «Озорник», «Кошки-Мышки», «Антошка», «Кошка и Девочка» и др.	Интегрированные занятия, праздники и развлечения.



«Путешествия»	«Едем к бабушке в деревню», «Веселые путешественники», «Вместе весело шагать»	Интегрированные занятия, праздники и развлечения, вводная часть занятий
«Композиция физкультурной направленности»	«Воздушная кукуруза», «Танцкласс», «Жаворонок», «Голубая вода», «Озорники», и др.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Физкультурные занятия, праздники.

### ПЛАНИРОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РИТМИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Характер и направленность музыкально-ритмических композиций.	Включение в педагогический процесс.	Тренинг психических процессов и качеств личности.
Образно-игровые композиции. Инсценированные песни, сюжетные композиции, этюды и др., включающие имитационные, пантомимические движения.	Занятия по изобразительной деятельности, логоритмике и ритмопластике. Темы: «Сказочные персонажи», «Гости из мультфильмов», «В мире игрушек» и др.	Внимание (слуховое, зрительное, произвольное и произвольное). Фантазия, творческое воображение, умение выразить в пантомимике настроение, состояние персонажа.
	В процессе занятия подвижные игры творческие задания.	Ловкость, координация, быстрота движений, творчество.
	В быту и в процессе самостоятельной деятельности. Игры с куклой: «Ожившая кукла», «Плюшевый медвежонок».	Воображение, пластичность движений.
Танцевальные композиции и сюжетные танцы.	На занятиях, при подготовке и проведении концертов и праздников.	Развитие координации, ловкости, точности движений, умений ориентироваться в пространстве.
Общеразвивающие (гимнастические) упражнения.	На занятиях ритмикой («Голубая вода», «Лошадки»), игровой стретчинг.	Развитие гибкости, пластичности движений, умение ориентироваться в пространстве.
Музыкальные игры, этюды.	На различных занятиях для эмоционального настроения, релаксации, развития способности к творчеству самовыражению («Игра с	Тренировка переключения внимания, способности к импровизации.

	мячом», «Найди себе пару» и др.)	
--	----------------------------------	--

Эта таблица удобна для перспективной и текущей работы, учитывая разнообразный музыкально-ритмический репертуар, который периодически можно менять и дополнять.

Также можно использовать календарное планирование, отражающие приоритетные задачи развития ребенка, которые вытекают из содержания программы в соответствии с возрастом детей, а также музыкально-ритмический репертуар в различных видах деятельности и при подготовке к концертам.