**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей**

**«Центр детского творчества» г.Ярцево, Смоленской области**

**Образовательная программа**

**дополнительного образования детей**

**«РИТМОПЛАСТИКА»**

**Возраст: 5-8 лет Педагог: Бражникова Екатерина Николаевна**

**Срок реализации: 3 года**

**г.Ярцево, 2012г.**

**Пояснительная записка.**

Программа имеет художественную направленность.

Уже давно стало аксиомой - каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых детей резко снизился, а физическое состояние детей школьного возраста оставляет желать лучшего.

Ритмопластика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа – экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Сегодня 75% детей страдает гиподинамией. Недостаток двигательной активности, как известно, чреват самыми большими неприятностями. По данным многих исследований, именно нехватка движений, ослабление мышечной деятельности и ведет к гиподинамии, следствием чего становится сердечная недостаточность, нарушение функций нервной и других систем жизнедеятельности организма. Не говоря уже о других заболеваниях, к которым недостаток занятий физическими упражнениями как будто не имеет прямого отношения, но все они возникают как следствие нездорового образа жизни.

Ритмопластика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения и, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Важнейшее значение для музыкально – ритмического воспитания имеет правильный подбор музыкальных произведений. Весь материал курса построен на высокохудожественных образах русской и зарубежной классической и народной музыки, детского музыкального материала (песни, считалки), что, несомненно, способствует развитию и воспитанию музыкального вкуса детей.

На практических занятиях дети осваивают музыкальную природу искусства, приучаются к сотворчеству. У них развиваются ассоциативная память, внимание, творческие способности, а также инициатива и воображение, фантазия, умение передать характер музыки и содержание образа движением.

Таким образом, **цель программы** – дать ребенку высокую двигательную активность, укрепить его здоровье, развить музыкальный слух.

Сильное общество – здоровое общество, а наши дети – это будущее нашего общества!

**Задачи программы.**

1. **Обучающие:**

* Учить сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение;
* Учить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
* Сформировать музыкально-ритмические навыки.

1. **Развивающие:**

* Создать комфортные условия эмоционально-психологического климата на занятиях для каждого ученика;
* Развить чувство ритма;
* Развить память и внимание;
* Укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать гибкость и пластику;
* Развивать творческие способности детей.

1. **Воспитывающие:**

* Привить трудолюбие;
* Воспитать собранность и дисциплину;
* Воспитать стремление к саморазвитию;
* Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст обучающихся: 5-8 лет. Программа рассчитана на трёхлетний курс обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 3 часа. Всего на программу отводится 216 часов.

**Формы и режим занятий.**

**Этапы занятия:**

1. Подготовительные упражнения;
2. Упражнения ритмической гимнастики;
3. Игровые и музыкальные импровизации.

Практически каждое занятие предполагает изучение новой темы, но включает в себя закрепление пройденного материала в упражнениях всех 3-х разделов «Ритмопластики».

Учитывая состав группы, физические данные детей, педагог может включать новые элементы, движения и танцевальные композиции в программу.

**Программное содержание занятий.**

Данная программа включает в себя три основных раздела.

В **первый раздел** включены упражнения, при помощи которых дети овладевают приемами движения – пружинным, маховым, плавным, ходьбой и различными видами бега, дающими им возможность разогреть и подготовить мышцы к дальнейшей работе на уроке.

**Второй основной раздел** включает в себя упражнения ритмической гимнастики из исходного положения стоя, сидя, лёжа.

Танцевально-игровые импровизации **третьего раздела** помогают развивать и углублять творческие способности детей, учат создавать музыкально-двигательные образы.

**Ожидаемые результаты.**

Уровни освоения предполагаемых знаний, умений и навыков:

* Общекультурный (1-й год обучения);
* Достаточный (2-й год обучения);
* Углубленный (3-й год обучения).

К концу 1-го года обучения ребенок должен знать и уметь:

* характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;
* требования к правильной осанке, основные позиции рук, ног, головы;
* правила поведения в коллективе;
* выполнять комплекс общеразвивающих упражнений программы.

К концу 2-го года обучения ребенок должен знать и уметь:

* основные позиции корпуса, рук, ног, головы;
* различные танцевальные ритмы, используемые в ритмопластике;
* выполнять комплекс упражнений классической хореографии;
* выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений.

К концу 3-го года обучения ребенок должен знать и уметь:

* выполнять элементы классической хореографии и танцев народов мира;
* определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец и пр.);
* самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Азбука музыкального движения | 3 | 15 | 18 |
| 3. | Ритмопластика | 6 | 177 | 183 |
| 4. | Мероприятия |  | 9 | 9 |
| 5. | Заключительное занятие | 1 | 2 | 3 |
|  | Итого: | 11 | 205 | 216 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Элементы классического танца | 3 | 15 | 18 |
| 3. | Ритмопластика | 6 | 177 | 183 |
| 4. | Мероприятия |  | 9 | 9 |
| 5. | Заключительное занятие | 1 | 2 | 3 |
|  | Итого: | 11 | 205 | 216 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Элементы классического танца | 3 | 15 | 18 |
| 3. | Элементы народного танца | 3 | 15 | 18 |
| 4. | Ритмопластика | 3 | 162 | 165 |
| 5. | Мероприятия |  | 9 | 9 |
| 6. | Заключительное занятие | 1 | 2 | 3 |
|  | Итого: | 11 | 205 | 216 |

**ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. **Вводное занятие (3ч).**

Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

1. **Азбука музыкального движения (18ч).**

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практические занятия. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Танцевальные шаги (с носка на пятку), танцевальные шаги в образах (мышки, кошки, оленя, лисы, журавля и т.д.).

1. **Ритмопластика (183ч).**

Подготовительные упражнения:

1. Шаг (легкий, тяжелый, большой, маленький, семенящий, пружинящий).

Музыкальная игра «Замри»

Музыкальная игра «Пружинки»

1. Маховые движения.

Музыкальная игра «Мельница»

Музыкальная игра «Ветерок и ветер»

1. Подскоки (быстрые и медленные).

Музыкальная игра «Цирковые лошади»

1. Галоп (боковой).

Музыкальная игра «Водоворот»

1. Бег (медленный, быстрый, с ускорением, с замедлением).

Музыкальная игра «Спортивная разминка»

Музыкальная игра «Самолет», «Киносъемка»

1. Прыжки.

Основные упражнения ритмопластики.

1. Упражнения стоя;
2. Упражнения сидя с упором на руки;
3. Упражнения сидя (руки в свободном положении, на поясе, открыты в стороны);
4. Упражнения лёжа на спине;
5. Упражнения на боку;
6. Упражнения лёжа на животе.

*(Упражнения выполняются поочерёдно каждой ногой и двумя ногами вместе).*

После всего комплекса упражнений необходимо дать детям возможность полностью расслабиться лёжа на спине с закрытыми глазами под спокойную музыку. Упражнения могут изменяться, дополняться по усмотрению педагога.

**5. Заключительное занятие (3ч).**

Выступление перед родителями, подведение итогов.

**ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

1. **Вводное занятие (3ч).**

Знакомство с содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

1. **Элементы классического танца (18 ч)**

Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребёнка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения руг и ног. Ознакомление обучающихся с искусством хореографии.

Практические занятия.

Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия – держась за станок одной рукой).

Позиции ног – I, II, III, VI. Позиции рук – подготовительная, I, II, III.

**Battements Tendus** (батман тандю) – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучаются к станку по I и III позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года – назад).

**Plié** (плие) – складывание, сгибание приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног, изучается лицом к станку по I, II и VI позициям. Движение может выполняться в любом темпе и характере и различается силой сгибания коленей, делясь на *demi-plié* (полуприседание) и *grand plié* (глубокое приседание).

**Relevé** (релеве) - подъём на полупальцы/пальцы на двух ногах по I, II, и VI позициям, либо на одной ноге в какой-либо позе.

**Sauté** (соте) - прыжок на двух ногах, во второй год обучения выполняется по I и VI позиции.

1. **Ритмопластика (183ч).**

Подготовительные упражнения:

1. Шаги;
2. Подскоки;
3. Галоп;
4. Бег.

Основные упражнения ритмической гимнастики:

1. Упражнения стоя;
2. Упражнения сидя с упором на руки;
3. Упражнения сидя (руки: свободные, в стороны, на поясе);
4. Упражнения лёжа на спине;
5. Упражнения лёжа на животе;
6. Упражнения лёжа на боку.

*(Упражнения выполняются поочерёдно каждой ногой и двумя ногами вместе).*

Комплекс упражнений 2-го года обучения усложняется и увеличивается нагрузка каждого упражнения. После всего комплекса упражнений необходимо расслабить все мышцы.

**ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

1. **Вводное занятие (3ч).**

Знакомство с содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

1. **Элементы классического танца (18 ч)**

Повторяется весь материал, пройденный на втором году обучения, но несколько ускоряется темп и упражнения исполняются в несложных танцевальных композициях (с переменой направления и чередованием длительности движений – половинных, четвертей и восьмых).

Практические занятия.

Позиции ног – I, II, III, IV, V и VI. Позиции рук – подготовительная, I, II, III.

**Plié –** по всем позициям.

**Rond de jambe parterre** (рон де жамб партер) – круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с I-й позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед, в конце года – назад в сторону, в сторону назад.

**Battements relevélent** (батман релеве лян) - плавный подъем ноги через скольжение по полу. Выполняется из V позиции вперед, в сторону и назад на высоту 45°.

**Changement de pied** (шанжман де пье) - прыжок с двух ног на две, на месте или с продвижением в каком-либо направлении, при котором в воздухе ноги меняются местами в V позиции.

1. **Элементы народного танца (18ч).**

Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений.

На этом материале необходимо дать обучающимся представление о диапазоне национальных плясок. Использование различных танцев позволяет равномерно развивать координацию ног, корпуса и рук.

Практические занятия:

1. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед;
2. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп;
3. Припадания на месте с продвижением в сторону;
4. Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и пяткой в открытом положении;
5. Поклоны на месте и с движением вперед и назад.

Народные танцы можно интерпретировать, приближая их к детской тематике, обогащая элементами танца, заимствованными из сюжетов сказочного или бытового характера, из детских игр.

1. **Ритмопластика (183ч).**

Подготовительные упражнения:

1. Шаги;
2. Подскоки;
3. Галоп;
4. Бег.

Основные упражнения ритмической гимнастики:

1. Упражнения стоя;
2. Упражнения сидя с упором на руки;
3. Упражнения сидя (руки: свободные, в стороны, на поясе);
4. Упражнения лёжа на спине;
5. Упражнения лёжа на животе;
6. Упражнения лёжа на боку.

*(Упражнения выполняются поочерёдно каждой ногой и двумя ногами вместе).*

Третий год обучения продолжает закрепление пройденного материала на более сложных примерах. После всего комплекса упражнений необходимо расслабить все мышцы.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. **Буренина И.А.** Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1.Москва, 2005г.
2. **Ваганова А.Я.** Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
3. **Давыдова М.А.** Пособие «Музыкальное воспитание в детском саду». - М.: «ВАКО», 2006г. – 240 с.
4. **Зарецкая Н.В.** Пособие для практических работников ДОУ «Танцы для детей младшего дошкольного возраста» - 2 издание. – М.: «АЙРИС- пресс», 2008г. – 34 с.
5. **Лифиц И. Франио Г.** Методическое пособие по ритмике. – М.: издательство Москва, 1987 год.
6. **Никитин Б.П.** Развивающие игры. - М.: Просвещение, 1990. – 190 с.
7. **Осокина Т.И.** Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986, 304с.
8. **Франио Г.** Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. **Барышникова Т.** Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. – 272 с.
2. **Богаткова Л.Н.** Танцы для детей. – М.: Государственное Издательство Детской Литературы, 1959. – 384 с.
3. **Ваганова А.Я.** Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
4. **Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.** Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.