Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Шолоховский Центр внешкольной работы

|  |
| --- |
| «Утверждаю»  Директор МБОУДОД ЦВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Аверьянова  «\_\_\_\_» сентября 2011г. |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

детского объединения ритмика

**(для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста)**

|  |
| --- |
| Тип программы: развивающая  Составила: **Федосеева С.Н**.  педагог дополнительного образования  физкультурно- спортивного объединения  Программа рассчитана на 4 года обучения. Апробирована в течение 6 лет  на базе Центра внешкольной работы  п. Шолоховский Белокалитвинского района |

2011г.

п. Шолоховский

**Содержание.**

1. Пояснительная записка………………………………………………………..3
2. Актуальность программы……………………………………………………..4
3. Практическая значимость занятий……………………………………………6
4. Межпредметные связи по разделам…………………………………………..7
5. Цель программы …………………………………………………….................8
6. Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей .10
7. Основные направления деятельности………………………………………..11
8. Условия реализации программы……………………………………………..11
9. Виды и формы контроля освоения программы…………………………….. 12
10. Первый год обучения………………………………………………………….13
11. Содержание курса……………………………………………………………..14
12. Второй год обучения…………………………………………………………..17
13. Содержание курса……………………………………………………………..17
14. Третий год обучения………………………………………………………….20
15. Содержание курса…………………………………………………………….20
16. Четвертый год обучения………………………………………………………23
17. Содержание курса……………………………………………………………..23
18. Ожидаемые (прогнозируемые) результаты………………………………… 26
19. Методические условия реализации программы……………………………27
20. Материально-техническое оснащение ……………………………………..29
21. Санитарно-гигиенические требования………………………………………29
22. Работа с родителями…………………………………………………………30
23. Список литературы…………………………………………………………..34
24. Приложение…………………………………………………………………..35
25. Здоровьесберегающие технологии…………………………………………... 52

**Пояснительная записка**

***«Мы не знаем более могущественного***

***и более благоприятного воздействия***

***на жизнь и процветание всего организма,***

***чем чувство радости…***

***Урок ритмической гимнастики должен***

***приносить детям радость,***

***иначе он потеряет половину своей цели»***

***Ж. Далькроз***

**Ритмика -** это нетрадиционная форма физкультурного занятия, это целое направление в оздоровительной физкультуре. Регулярные занятия способствуют нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом.

**Ритмика** - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания, а также помогает гармоничному развитию тела, физических качеств: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости, формирует правильную осанку. Она также способствует интеллектуальному и духовному развитию. Дети овладевают техникой выполнения различных движений, изучают строение человека, правила гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья и т.п.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. Наряду с этим, ритмичная музыка, удобная одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируют у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

**Актуальность программы**

Рост числа заболеваний среди детей дошкольного и школьного возраста за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения детей, особенно младших классов. *На современном этапе актуальной становится задача обеспечения образования без потерь здоровья обучающихся, путем реализации услуг дополнительного образования. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.* Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

*Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие* ***задачи:***

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;

* формировать эстетический вкус.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

* дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
* создает приподнятое настроение;
* развивает активность, инициативу;
* развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

*Решение этих задач направлено на воспитание гармоничного развития личности*.

В образовательную программу ритмики «Ручеек» включены детские пар­ные танцы, национальные танцы, танцы – импровизации. Детский танец всегда имеет ясно выраженную тему и идею - он всегда содержателен. В танце существуют драматургическая основа и сюжет, в нем есть и обобщенные и конкретные художественные образы, которые создаются посредством разнообразных пластических движений и пространственных ри­сунков - построений. Особенно полезны народные пляски и танцы, т. к. приобщают детей к на­родной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой.

Среди танцев наиболее доступны для исполнения детьми русские, белорусские, украинские. Простотой рисунка, жизне­радостностью, живой и веселой музыкой танцы этих народов вполне соответствуют требованиям репертуара детских объединений. Каждая игра пляска ( игра, упражнения) имеет четкую педагогическую направ­ленность, является средством, при помощи которого педагог направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движе­ние.

*В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движе­ния.*

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овла­дели ими на одном занятии, игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выражать различные обра­зы, чувства, действия. Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню), переда­вать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей.

Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного. *Древняя индийская мудрость гласит: танец - это искусство, приносящее человеку здоровье.*

Систематические занятия детей, начиная с дошкольного возраста в объединении «Ручеёк» очень полезны для физического разви­тия, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются дви­жения. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовле­творяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

***Практическая значимость занятий*:**

В музыкально - ритмическом движении - ритм понимается в широком смысле слова. Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если педагог, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки. Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятий не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. ***Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.***

**В этом уникальном сочетании заключается *новизна* программы**. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начи­нающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

Образовательная программа ритмики «Ручеёк» даёт возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области танцевального искусства. Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребёнка контролировать свои движения и делать их более гармоничными. *Взаимосвязь музыки и движения как бы перекидывает мост от эмоционально-духовного к конкретно – физическому.*

***Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:***

**«Музыкальное воспитание»**, где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Обучающиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

**«Ознакомление с окружающим»**, где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом,входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению занятия, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия ритмикой, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий обучающиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в образовательную программу «Ручеек», имеет определенные **исторические корни и географическое происхождение**. Приступая к изучению того или иного танца, обучающиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, обучающиеся узнают о тех или иных народах, странах.

**Цель программы:** **Создание условий для развития творческих возможностей ребёнка, дать толчок дальнейшему развитию воображения, внимания, умению владеть своим телом, красивой осанкой, грациозной походкой, умением выступать перед другими.**

**Цель может быть достигнута при решении ряда задач:**

* **Развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха.**
* **Научить свободно и естественно выражать себя посредством движения и музыки.**
* **Научить ритмично двигаться, в соответствии с различным характером музыки, динамики.**
* **Научить приёмам исполнительского мастерства.**
* **Научить правильно использовать термины.**
* **Развивать координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, гибкость и выносливость.**

***Эти задачи решаются при выполнении основного программного требования — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.***

Особенностью данной программы являются следующие образовательно- воспитательные модели:

* Личностно- ориентированный подход к развитию и оздоровлению ребенка;
* Гуманистическое воспитание;
* Патриотическое воспитание;
* Культурологический подход к воспитанию

Эти задачи осуществимы, если при работе с детьми педагог будет учитывать следующие **принципы**:

* Систематичность.
* Постепенность.
* Последовательность.
* Повторность.

Образовательная программа ритмики «Ручеёк» составлена для неспециализированных детских садов и школ. Она включает в себя элементы классического, народно-сценического, бального и современного танца, дает представление о каждом из них, а самое главное она не усложнена и рассчитана для детей **с 6-7до 10-11 лет.**

***Формы контроля******и оценки результатов достижения поставленных целей:***

- проведение открытых занятий для родителей;

- организация конкурсов;

- участие в праздничных программах, концертах;

- проведение итогового занятия в конце учебного года.

***Знания и умения детей:***

- уметь ориентироваться в пространстве;

- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;

- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;

- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;

- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;

- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;

- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

*Обязательная одежда и обувь для занятия:*

Для девочек: Гимнастический купальник (белый). Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков: Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

**Основные направления деятельности**

1.  Ритмические упражнения (развитие координации и физических способностей).

2.       Танцевальные упражнения (изучение танцевального материала).

3. «Умные движения» (растяжки, дыхательные упражнения, упражнения по развитию мелкой моторики, коммуникативные упражнения).

В процессе обучения по ритмике у некоторых обучающихся появляется устойчивой интерес к танцу, желание к дальнейшему совершенствованию, к переходу на следующие, более сложные ступени обучения танцу.

**Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения. Предлагаемая образовательная программа «Ручеёк» ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных.

В группе занятия проводятся с сентября по май включительно. Основная форма работы – обучающие и развивающие занятия в группах. Число занимающихся детей в каждой группе в среднем 12 человек.

Основная форма обучения:

* Групповая;
* Практикуются индивидуальные занятия. Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход. Индивидуальные занятия 3-го и 4-го года обучения направлены на:
* развитие творческой индивидуальности;
* развитие коммуникативного воображения;
* развитие логического мышления;
* развитие изобретательности;
* формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.
* Индивидуально-дифференцированная форма организации образовательного процесса наиболее сложная, так как требует уровня высокой профессиональной культуры педагога. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как ребенка, так и педагога. Суть данной формы состоит в том, что педагог создает в группе насыщенные, разнообразные эмоционально-личностные и пространственно-предметные условия, побуждающие ребенка самостоятельно избирать деятельность, организовывать вокруг себя предметное пространство и общение.
* Доверительные беседы.

Для отслеживания образовательных эффектов на каждой ступени предполагаются следующие методы: тестирование, анкетирование, концерты.

На первом году обучения занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 2 (астрономических) часа во второй половине дня, продолжительностью: 1 учебный час (занятие) длится 35-45 минут с перерывом 5-10 мин.

Образовательная программа «Ручеек» написана в соответствии с предъявляемыми требованиями:

* **Она соответствует Закону Российской Федерации «Об образовании», Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования детей;**
* **Учитывает возрастные и физиологические особенности детей.**

***Виды и формы контроля освоения программы:***

* текущий (после каждой темы);
* итоговый (в конце учебного года проводится обобщающее занятие).

Формой проведения обобщающего занятия является праздник «Раскрасим красками наш танец». Организуется с использованием театрализации и

приглашением родителей.



**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Музыка в движении | 24 | 3 | 21 |
| 3 | Танцевальная азбука | 28 | 2 | 26 |
| 4 | Ритмика: фитнес, партер | 36 | 1 | 35 |
| 5 | Сценический танец, музыкальные и ритмические игры. | 46 | 3 | 43 |
| 6 | Организационная работа, отчётный концерт или конкурс | 10 |  | 10 |
|  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **144** | **10** | **134** |

**Ожидаемый результат:** к концу 1 года обучения дети должны обрести достаточный запас основных танцевальных движений, устойчивых музыкально - ритмических навыков.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты:

* знание правил поведения и этикета;
* укрепление и развитие мышц корпуса;
* развитие анализаторного аппарата обучающихся: зрительной, слуховой, вестибулярной чувствительности;
* развитие координации движения;
* умение слушать музыку; умение двигаться в соответствии с музыкой;
* знание основных сведений о разучиваемых танцах, нравах и обычаях того народа, чей танец разучивается;
* знание и умение исполнять простейшие танцы;
* умение ориентироваться в зале и на сцене, умение принимать участие в массовых мероприятиях.

Оценка результатов может осуществляться на открытых уроках, выступлениях перед родителями, на концертах, на районных и городских мероприятиях.

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Организационная работа | 6 | 1 | 5 |
| 2 | Танцевальная азбука | 22 | 1 | 21 |
| 3 | «Умные движения» | 22 | 2 | 20 |
| 4 | Элементы сценического танца | 36 | 8 | 28 |
| 5 | Элементы историко-бытового танца | 36 | 8 | 28 |
| 6 | Этюдная работа | 36 | 6 | 30 |
| 7 | Танцы произвольной композиции, музыкальные игры | 40 | 10 | 30 |
| 8 | Репетиционная работа | 18 |  | 18 |
|  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **216** | **36** | **180** |

**Ожидаемые (прогнозируемые) результаты -** второй год обучения:

* Достижения гармонии движения рук и корпуса.
* Умение выполнять усложненные движения рук, ног и корпуса.
* Знание массовых танцев и умение их исполнять.
* Овладение основами танцев произвольной композиции в соответствии с программой.
* Овладение навыками саморегуляции, постановки цели и самоконтроля.
* Освоение исполнительского мастерства танцора.



**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Организационная работа | 6 | 1 | 5 |
| 2 | Танцевальная азбука | 22 | 1 | 21 |
| 3 | «Умные движения» | 22 | 1 | 21 |
| 4 | Партерная гимнастика с усложненными формами координации движений. | 36 | 2 | 30 |
| 5 | Ритмика: упражнения с мячиками.  Музыкально – ритмические игры. | 40 | 8 | 32 |
| 6 | Танцевальные этюды. Эстрадный танец. | 36 | 8 | 28 |
| 7 | Постановка танцев, Отработка номеров. | 40 | 10 | 30 |
| 8 | Выступления | 14 |  | 14 |
| **Итого** | | **216** | **31** | **185** |

**Ожидаемые (прогнозируемые) результаты -** третий год обучения:

* Умение исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса.
* Умение исполнять танцевальные движения.
* Умение держать правильную осанку при исполнений отдельных элементов танцев.
* Умение понимать характер исполняемых танцев и передать его в движении.

**ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Организационная работа | 6 | 1 | 5 |
| 2 | «Умные движения» | 24 | 1 | 5 |
| 3 | Ритмика: упражнения с мячиками.  Музыкально – ритмические игры. | 24 | 1 | 5 |
| 4 | Импровизация и актёрское мастерство. | 30 | 6 | 24 |
| 5 | Бальный танец. | 36 | 6 | 30 |
| 6 | Современный танец. | 36 | 6 | 30 |
| 7 | Танцевальные этюды и комбинации. | 36 | 6 | 30 |
| 8 | Постановка танцев, отработка номеров. | 24 | 4 | 20 |
| **Итого** | | **216** | **31** | **185** |

**Ожидаемые (прогнозируемые) результаты:**

**К концу обучения по этой программе учащиеся должны:**

1. Знать вес учебный материал по разделу «Танцевальная азбука».

Уметь пользоваться навыками саморегуляции, постановки цели и самоконтроля.

1. Должны обрести устойчивых музыкально- ритмических навыков.
2. Пластически выразительно и эмоционально исполнять этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений в народном, спортивно – бальном и современном стиле.
3. Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее полученных знаний, навыков, умений.
4. Иметь развитую волю, чувство коллективного «сотворчества», уметь трудиться, быть коммуникабельным.
5. Иметь широкий кругозор, общую культуру, интеллектуально – эстетическое и спортивно оздоровительное развитие.

****

**Прогнозируемая результативность**

К концу прохождения образовательной программы «Ручеёк» воспитанники должны уметь:

1. Ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.

2. Уметь свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.

3. Уметь сочинять элементарные образные движения.

4. Владеть простейшими правилами поведения на сцене.

*Занятия по данной образовательной программе «Ручеёк» будут способствовать: развитию координации движений, воображения, отработке механизмов межличностной коммуникации, воспитанию внимательного отношения друг к другу, умению искренне радоваться достижениям своих товарищей, желанию помочь им в преодолении встречающихся трудностей.*

**Методические условия реализации программы**

Направленность и содержание образовательной программы ритмика носят практический характер и определяются задачами творческого и духовно-нравственного развития ребенка. Уровень умений двигаться зависит от качества представлений о реальных вещах. Задача педагога – развивать детские представления, прежде всего путем наблюдения, и на их основе строить обучение, последовательно ведя детей к овладению основами изображения художественных образов языком танца. Осмысление, переживание и воспроизведение художественного образа активизирует процесс творческого, духовного развития. Поэтому при организации учебной деятельности важный аспект – опора на эмоциональную сферу:

* увлекательный, эмоциональный рассказ (наглядность, образность, занимательность и т.п.);
* вызов удивления, восхищения;
* вызов заинтересованности в изучении языка танца;
* эстетическое оформление кабинета;
* стимулирование положительных переживаний, связанных с передачей художественных образов посредством танцевальных движений;
* использование игр и игровых приемов; музыки.

*Иными словами, для реализации программы «Ручеек» используются следующие* ***методы обучения и воспитания:***

* наглядные: объяснительно-иллюстративные;
* практические: упражнения, этюды;
* познавательные игры;
* создание «ситуации успеха»;
* словесные;
* наблюдение;
* рассказ;
* беседа.

Накопление эстетических впечатлений и воплощение собственных художественных образов являются средствами самовыражения и развития нравственно-эстетической сферы. При этом выбор заданий определяется направленностью на развитие творческих способностей через следующие способы организации педагогического взаимодействия:

* стимулирование проявлений образного мышления, эмоционально окрашенной интуиции, воображения;
* создание условий, позволяющих детям проявить инициативу к творчеству и поиску;
* учет психологических особенностей, индивидуальных предпочтений, интересов и склонностей воспитанников;
* включение в работу эффективных методов и приемов;
* создание особого психологического климата в детском коллективе, способствующего свободному обмену мнениями, формированию чувства внутренней свободы;
* создание условий для правильной организации творческой деятельности.

 **Материально-техническое оснащение**

Для работы по программе необходимо:

* помещение (кабинет – танцевальный зал) с зеркалами и «балетным станком» не менее 30м, отвечающий санитарно – гигиеническим требованиям и подсобное помещение для склада не менее 10 м.;

- качественное электроосвещение;

* гимнастические коврики не менее 12 шт.;
* музыкальный центр, DVD плеер,
* музыкальные и видео записи на СD и DVD носителях;
* компьютер, видео обучающие программы;
* для выступления - танцевальная база костюмов;
* специальная танцевальная обувь;
* мячики, прыгалки для работы на занятиях по ритмике.

Материально-техническое оснащение осуществляется за счет ЦВР

**Санитарно-гигиенические требования.**

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимо также наличие:

- раздевалки и шкафов для хранения личных вещей;

- аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение: педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование, а также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

 **Работа с родителями**

Сделать родителей своими соучастниками всего педагогического процесса - важная и ответственная задача, требующая от педагога большого терпения, такта и преданности делу. Правильно понимающий свои обязанности родительский коллектив- это большая опора, союзник и помощник педагога в учебно-воспитательной работе. Понимая и чувствуя важность помощи родителей, необходимо начать работу с установления и поддержания здоровой связи, взаимопонимания с родителями.

Придерживаюсь “открытого” общения. Считаю, что родителей можно приглашать на занятия, мероприятия. Эта работа вошла в мою практику. Пусть родители убедятся в том, как трудно обучать и воспитывать детей. А убеждать их в этом необходимо. Тогда у родителей будет правдивое представление об этом процессе. Кроме занятий проводятся родительские собрания, посвященные определенной теме. Содержание взаимодействия – забота о развитии и воспитании обучающегося, его самочувствии, физическом и психическом здоровье, положении и статусе среди сверстников, самооценке и притязаниях, способностях и перспективах развития.

***Принципы взаимной деятельности:***

* обращение к чувству родительской любви и уважение ее;
* доброжелательность и дипломатичность в общении с родителями;
* позиция сотрудничества в общении с родителями, уважение их личности как матери и отца, их трудовой и общественной деятельности.

Моя деятельность, как педагога дополнительного образования, с родителями обучающихся представлена следующими направлениями и формами:

1. Изучение условий семейного воспитания

2. Посещение семей и знакомство в естественной, неформальной обстановке, особенностей семейного воспитания.

Беседы, анкетирование родителей, конкурс творческих работ обучающихся “Моя семья”, педагогические мастерские, деловые игры с родителями, формирование банка данных о семье и семейном воспитании.

3. Информирование родителей о содержании учебно- воспитательного процесса в объединениях.

Родительские собрания (знакомство с целью, задачами и программой моей деятельности, обсуждение возможных путей реализации).

Информация об уровне сплоченности и организованности обучающихся в группах, их успехов и неудач. Приглашение на внеклассные мероприятия.

4. Психолого- педагогическое просвещение родителей.

5. Взаимодействие с родительским комитетом.

Помощь в планировании и организации различных видов деятельности, в работе с социально неблагоприятными семьями, с учреждениями доп. образования.

6. Совместная деятельность родителей и обучающихся.

Формы: индивидуальные, групповые, коллективные.

7. Информирование родителей о ходе и результатах воспитания, обучения детей**:** на родительских собраниях, четкие и лаконичные записи, записки извещения.

8.Взаимодействие с родителями:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *дата* | | *Наименование дел* |
| сентябрь | | 1. род. собрание “ Давайте познакомимся” 2. анкетирование родителей 3. выборы род. актива и планирование его деятельности 4. формирование картотеки семей обучающихся. |
| октябрь | | 1. посещение семей обучающихся (по мере необходимости) 2. собрание род. комитета “Наши общие дела” 3. день открытых дверей. |
| ноябрь | | 1. анализ работы за квартал. 2. род. собрание “ Цветы и Звезды” 3. посещение семей (по мере необходимости) |
| декабрь | | 1. выставка для родителей и обучающихся “Мы – люди творческие” 2. “Новый год” 3. Посещение семей детей по необходимости |
| январь | 1. родительскоесобрание “Развитие познавательных интересов детей в семье” 2. зимние развлечения | | |
| февраль | 1. праздник мужчин 2. тематическая консультация для родителей мальчиков “В семье растет сын” | | |
| март | 1. праздник мам и бабушек 2. тематическая консультация для родителей девочек “В семье растет дочь” | | |
| апрель | 1. выставка лучших работ обучающихся. 2. род. собрание “Традиции семейного чтения” | | |
| май | 1. подготовка благодарственных писем 2. приглашение ветеранов ВОВ, тружеников тыла | | |
| июнь | 1. благоустройство закрепленного участка 2. выезд в лес. | | |

Установление тесного контакта со всеми родителями позволяет правильно оценить характер влияния семьи на личность ребенка, выявить тенденции развития личности, обусловленные этим влиянием, определить положительныеи слабые стороны семейного воспитания, найти формы и методы индивидуальной помощи каждой семье.

Формы взаимодействия:

* анкетирование родителей;
* индивидуальные беседы;
* проведение консультаций на разнообразные темы;
* оформление уголка сменной информации для родителей (памятки для родителей, информационные объявления, тематические стенды);
* родительские собрания;
* наглядные формы пропаганды.

**Задачи** взаимодействия:

* + формирование активной педагогической позиции родителей;
  + вооружение родителей педагогическими знаниями и умениями;
  + активное участие родителей в воспитании детей.

****

**Список литературы:**

1. Алексеева Л.Н. Танцы для детей – М., 1982.
2. Белибихина Н. А., Королева Л. А. Организация дополнительного образования в школе. Планирование, программы, разработки занятий – Волгоград: «Учитель», 2009.
3. Бекина С. Музыка и движение - М., 1983.
4. Вайцеховский С. Физкультура и здоровье - М., 1985.
5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование – М.: Просвещение, 2010.
6. ПервоваО. А. Программа курса внеурочной деятельности спортивно – физкультурного направления «Ритмика», ИНТЕРНЕТ – www.per-ulschool.edu.tomsk.ru>ritmika.htm
7. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать – М.: Век информации, 2009.
8. Шеренев В.Г. От ритмики к танцу – М.: Один из лучших,2008.
9. Шутиков Ю. Н.Учебно – методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам – С. Петербург,2006.
10. Программа по хореографии и ритмике для общеобразовательных школ  
    (1-3 год обучения), (5-7 год обучения) - ИНТЕРНЕТ – [www.iro.yar.ru](http://www.iro.yar.ru)



**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ**

* Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
* Хлопки в ладоши– простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
* Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
* Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
* «Пружинка»- легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
* «Мячик»- прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
* Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
* Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
* Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка»- оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.
* Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по позиции.
* «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.
* Тройные притопы с остановкой.
* Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.
* Поднимание на полупальцы по VI позиции.

**ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

**«Звереритмика»** - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

* Кошка села на окошко,

Стала кошка лапки мыть,

Понаблюдав за ней немножко,

Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

* Змея ползет тропой лесной,

Как лента по земле скользит,

А мы движение такое,

Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

* Стоит цапля на болоте,

Ловит клювом лягушат,

И так стоять совсем не трудно

Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

* Ветер деревце качает,

Хочет ветку наклонить,

Понаблюдав за ним немножко

Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

* Мартышка к нам спустилась с ветки,

Мартышку надо уважать

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

* Этюд, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала!(топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ**

* Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
* Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
* Шаги на полупальцах.
* Шаги на пятках.
* Шаги в комбинации с хлопками.
* Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
* Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
* Галоп (лицом в круг).

**ПОРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

* Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.
* Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
* «Буратино» - ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

* «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

* «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

* «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
* «Лодочка» –лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
* «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
* «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

* «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
* «Ушастый заинька» –упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
* «Корзиночка» –упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
* «Дощечка» –упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

**РИСУНКИ ТАНЦА. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПЕРЕСТРАИВАНИЯ**

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

* Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

* Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.
* Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

**ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ**

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, 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.)

**ПРОСТЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА**

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

*Комбинации движений на месте.*

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках. Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны

*Комбинации движений в продвижении по кругу.*

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса. Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»).

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Музыкальный размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полупальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА**

Направлена на отработку и закрепление полученных умений и навыков.

ОБОБЩАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ

Проводится в форме итогового праздника «Раскрасим красками наш танец».

**МЕРОПРИЯТИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

* игровой тренинг «Давайте познакомимся»;
* викторина-конкурс «Наш друг - светофор»;
* игра «Ты и я – вместе мы друзья»;
* викторина «Все зверюшки, все птицы – хотят веселиться»;
* конкурсно-игровая программа «Испекли мы каравай»;
* игра – конкурс «Угадай-ка любимые мультфильм»;
* конкурс красоты «Кто на свете всех милее»;
* игра «Путешествие в страну Бережливию»

**План-конспект занятия по Ритмике**

**"Путешествие в страну танца"**

**Цель занятия:** Пробудить творческий интерес обучающихся к постижению основ танцевального искусства.

**Задачи:**

1. Заинтересовать детей, осуществив их знакомство со спецификой занятий.
2. Способствовать развитию творческого воображения.
3. Создать атмосферу творческого единения педагога с детьми.

**Возраст детей: 6** лет.

**Оборудование**

* *для педагога:* фортепиано, магнитофон, диск с музыкальным материалом, лошадка из воздушных шариков и повозка, наполненная воздушными шарами;
* *для детей:* коврики, воздушные шары.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

**План занятия**

1. Организационный момент ( 5 мин.)

2. Основная часть (30 мин.)

3. Подведение итогов занятия (5 мин.)

**Ход занятия**

**1. Оргмомент**

Вход детей в зал под музыку, построение в шеренгу, перестроение в линии.

Педагог: Здравствуйте, дети! Меня зовут Светлана Николаевна!

Педагог делает поклон.

Педагог: Вы знаете, что это за движение? Это поклон. Вот таким образом, вместо привычного "Здравствуйте!", принято приветствовать друг друга в мире танца.

Говорит " Лошарик" (звучит аудиозапись):

На Лошарика взгляните,  
Здравствуйте, мои друзья!

Педагог: Приветствуем тебя, уважаемый Лошарик. Но у нас есть своё традиционное приветствие. Это поклон. И сейчас мы поприветствуем Лошарика .

Итак, все подтянулись. Пятки вместе, носки врозь.

1-и 2-и-музыкальное вступление;

3-и-голову наклонить;

4-и-голову поднять в исходное положение.

Дети исполняют поклон.

Путешествовать хотите?

С приглашеньем прибыл я.

Педагог: О каком приглашении говорит Лошарик?

Педагог достаёт из повозки конверт с посланием и зачитывает его:

Всех девчонок и мальчишек   
Приглашаю в сказку.  
В страну танцев собирайтесь,   
Слушайте подсказку:  
Не ходите просто так  
По лесной опушке,  
А с вниманьем отнеситесь   
К зайчику, лягушке.  
Повторять вам предстоит   
Каждое движение,  
Ведь и жителям лесным  
Нужно уважение!  
Гибкость, ловкость проявите,  
В страну танцев вы войдите.

Ну что же, ребята, давайте исполнимся решимости и смело отправимся в путь.

**2. Основная часть**

Педагог:

Отправляемся в поход.  
Много нас открытий ждёт.  
Мы шагаем друг за другом   
Лесом и зелёным лугом.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:

Дальше по лесу шагаем.  
И медведя мы встречаем.  
Руки за голову кладём   
И вразвалочку идём.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:

Это чей же видим дом?  
Кто же, кто хозяин в нём?  
Здесь живёт лесной народ.  
Он танцует и поёт.

Педагог:

А сейчас мы пойдём по дорожке.  
Перестраиваемся в 2 диагонали.

Педагог обращается к 1 диагонали:

Зайчик быстрый скачет в поле.  
Очень весело на воле.  
Подражаем мы зайчишке,  
Непоседы, ребятишки.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог обращается ко 2 диагонали:

В этом домике на ёлке   
Жили-были два бельчонка.   
Жили дружно, не тужили   
И всё с танцами дружили.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог - к 1 диагонали:

Видим: скачут по опушке   
Две зелёные лягушки.  
Прыг-скок, прыг-скок -   
Прыгать весело, дружок!

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог - ко 2 диагонали:

Мышка - серая норушка -   
Быстро навостряет ушки.  
Будет прыгать и плясать -   
Просто глаз не оторвать.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:

Дружно за руки возьмёмся.  
В круг, ребята, соберёмся!

Педагог:

Мы пойдём сначала вправо - раз, два, три.  
А потом пойдём мы влево - раз, два, три.  
А потом мы разойдёмся - раз, два, три.  
А потом мы соберёмся - раз, два, три.  
Посидим, отдохнём, в руки коврики возьмём.

Дети расходятся на свои места и раскладывают коврики.

Педагог:

Мордочкой кручу, верчу,  
Быть красивой я хочу.  
Ну а хвостик мой пушистый   
Убегает быстро, быстро.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:

Я колючий - ну и что же.  
Должен быть колючим ёжик.  
А в комочек я свернусь   
И клубочком покачусь.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Ребята! Долго мы с вами шли.   
К избушке подошли.  
Сейчас отдохнём   
И чайку попьём.

Педагог: Вот и чайник закипел.

Педагог просит детей изобразить чайник.

Педагог: Пар пошёл ( набираем воздух и выдыхаем).

Запел (дети издают звуки).

Разлили мы чай по чашечкам, но мы такие с вами неосторожные, выпал чайник у нас из рук и разбился. Дети через прыжок опускаются на пол, показывая, как чайник разбивается.

Педагог: А после обеда надо отдохнуть.

Я на солнышке лежу.  
Я на солнышко гляжу.  
Всё лежу и лежу.  
И на солнышко гляжу.

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:

А теперь все дружно встали,  
Коврики свои собрали.

Дети сложили коврики и убрали их на свои места.

Педагог: Мы с вами отдохнули и отправляемся в путь.

Упражнение: топ-топ-топ-3 раза топаем.  
Хлоп-хлоп-хлоп-3 раза хлопаем.  
Скок-скок-скок-3 раза прыгаем.  
Поворот - повернулись вокруг себя.  
Чем дальше мы идём, тем ближе к стране танцев.  
Слышу: музыка звучит, танцевать нам всем велит.

Вдали раздаётся музыка.

Педагог: Ребята! Что это мы слышим? Какая-то незнакомая музыка. Давайте попробуем под неё станцевать.

Педагог показывает упражнения с элементами русского танца, дети повторяют.

Вдали раздаётся мелодия классической музыки.

Педагог показывает упражнения: деревья, море, птицы, снежинки, дети повторяют.

Вдали раздаётся эстрадная музыка.

Педагог показывает упражнения с элементами эстрадного танца, дети повторяют.

Говорит "Лошарик":

Что ж, весёлых испытаний  
Вами с честью пройден круг!  
Нам пришла пора прощаться-  
До свиданья, милый друг!  
Чтоб хранить воспоминанья  
О чудесном этом дне,  
Вам Лошарик дарит шарик:  
Подходите все ко мне!

Дети берут по два шарика и с помощью педагога исполняют танец "Шарики - лошарики".

**3. Итоги занятия**

Педагог обращается к ребятам:

Вы молодцы! Мы сумели преодолеть все препятствия.

Наше путешествие закончилось.

А теперь, мои дорогие, ответьте: что вам запомнилось?

Что вам не понравилось? (Ответы детей).

Педагог подводит итог:

На следующем занятии мы с вами познакомимся с другими жителями страны танцев.

Нам пора прощаться, домой возвращаться. Но перед тем, как мы исполним поклон, я хочу вам вручить приглашения на наше следующее занятие. Жду вас снова!

Педагог раздаёт детям приглашения.

А сейчас поклон. Исходное положение - пятки вместе, носки врозь.

1-и, 2-и-музыкальное вступление.

3-и- голову наклонить

4-и- исходное положение.

Педагог: Урок закончен.

Дети: Спасибо, до свидания!

Дети перестраиваются в колонну и под музыку покидают танцевальный зал.

**Мониторинг образовательных результатов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры**  **Критерии** | **1 уровень** | **2 уровень** | **3 уровень** |
| **Ориентировка** | **Не всегда находит правую и левую руку. С трудом перестраивается, плохо**  **ориентируется в поворотах.** | **Частично выполняет команды по ориентировке** | **Хорошо выполняет все виды**  **перестроения, знает повороты, определяет правую и левую руку.** |
| **Гибкость** | **Мышцы**  **закрепощены.**  **Подвижность**  **позвоночника**  **плохая.**  **Тазобедренные и плечевые суставы плохо подвижны** | **Удовлетворительная растяжка. Выполняет не все акробатические этюды** | **Отличная**  **растяжка. Все**  **гимнастические**  **упражнения**  **выполняются**  **легко** |
| **Музыкальность** | **Плохо находит музыкальное вступление. С трудом входит в музыкальный образ** | **Не всегда двигается в такт. Иногда может передать несложный музыкальный рисунок** | **Выразительно и ритмично двигается в соответствии с характером музыки.** |
| **Сила мышц спины и живота** | **Не может на весу удержать верхнюю часть тела (корпус)**  **45 с.**    **15 с.** | **Держит с трудом корпус < 45с.**  **ноги < 15 с.** | **Держит и корпус и ноги легко**  **Корпус > 45 с.**  **ноги > 15 с.** |
| **Активность газообмена в легких** | **Слабые**  **дыхательные**  **мышцы**  **(диафрагма почти не поднимается) грудная клетка малоподвижна. Темп и ритм дыхания нарушены.** | **Мышечное напряжение не всегда сочетается с выдохом, а вдох с исходным положением. Не всегда упражнения выполняются четко.** | **Подвижность грудной клетки отличная, дыхание сильное, рациональное.** |

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

Фамилия Имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Поступил в объединение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Физическое развитие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Изучаемые показатели | Подготовительная  группа | | 1 класс | | 2класс | | 3 -4 класс | |
| Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| 1 | ВЕС |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | РОСТ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ОБЪЕМ ГРУДИ |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | БЫСТРОТА  БЕГ 30 М |  |  |  |  |  |  |
| 2 | СИЛА  прыжок в длину  метание в даль:   * левая * правая   метание набивного мяча |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ГИБКОСТЬ |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ВЫНОСЛИ-  ВОСТЬ |  |  |  |  |  |  |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Гибкость** определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

**Выносливость** является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстросогласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условиях, выполнять движения точно и рационально.

**Ловкость** – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**ДЕТЕЙ**  **6-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели физического развития** | **Возраст** | | | |
| **6-7года** | **8 года** | **9 лет** | **10 лет** |
| Девочки | | | | |
| Масса тела, кг |  |  |  |  |
| Длина тела, см |  |  |  |  |
| Окружность грудной клетки, см |  |  |  |  |
| Мальчики | | | | |
| Масса тела, кг |  |  |  |  |
| Длина тела, см |  |  |  |  |
| Окружность грудной клетки, см |  |  |  |  |

**По результатам диагностики определяется уровень физической подготовленности каждого ребенка, а затем группы в целом.**

**2009-2010 гг.**

****

**2010-2011гг.**

****

**2011-2012 гг.**

****



Диаграмма **«Спортивная жизнь»**

****

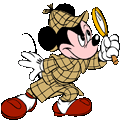
Из диаграммы видно, что за последние три года возросло количество детей в объединении участвующих в спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Диаграмма  **«Мониторинг пропусков занятий по болезни»**



Из диаграммы видно:

* Посещение занятий – 91% (+41%)
* Пропуски занятий 1 – 2 раза – 5% (-34%)
* Более 3 раз – 4% (-7%)



**Здоровьесберегающие технологии**

Анализ заболеваемости детей дошкольного и младшего школьного возраста показывает, что первое место занимают болезни органов дыхания (уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями высок - 60-70%), на втором месте стоят паразитарные и инфекционные болезни, а затем - аллергические заболевания и болезни органов пищеварения (А.Г. Сухарев, 1991). В связи с вышеизложенным, охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно - полезным трудом.

*Физическое здоровье:*

-это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

-это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

*Психическое здоровье*:

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

*Социальное здоровье* – это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

*Нравственное здоровье* – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

*Духовное здоровье* – система ценностей и убеждений.

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

С учетом изложенного проблема здоровья дошкольников и детей младшего школьного возраста в настоящее время очень актуальна. Ясно, что состояние здоровья детей далеко не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества. В связи с этим ученые предлагают различные оздоровительные системы, программы и т.п. (М.Я. Студеникин, 1988; А.Г. Сухарев, 1991; Ю.Ф. Змановский, 1993; Ю.Н. Вавилов, К.Ю. Вавилов, 1995; В.К. Волков, 1996; J. Doroszewski, 1997; А. Буркашов с соавт., 1998; Р.Н. Дорохов с соавт., 1998; С.Н. Кучкин с соавт., 1997, 1998; Б.П. Яковлев, Е.Н. Комиссарова, 1998; Ю.К. Чернышенко с соавт., 1999).

Мы рассмотрим здоровьесберегающие технологии как один из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения.

***Функции здоровьесберегающей технологии:***

1. Формирующая. Осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.
2. Информативно-коммуникативная. Обеспечивает трансляцию опята ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.
3. Диагностическая. Заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком.
4. Адаптивная. Воспитание у учащихся направленности на полноценное творчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимости деятельности.
5. Рефлексивная. Заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении в приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.
6. Интегративная. Объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения. Танец, ритмика, как движение жизни, помогает детям в улучшении умственного и физического здоровья.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.  
В зависимости от дня недели в который проходит урок ритмики, я подбираю музыкально-ритмические упражнения, влияющие на уровень двигательной активности учащихся. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. Ритм который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.  
Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также даёт определённый терапевтический эффект.  
***Музыкально- ритмические упражнения.***1. « Гимнастика руками».

2. « Прогулка по сказочному лесу».  
3. « Праздничный марш».  
4. « Порхающая бабочка».

5. « Поездка на велосипеде».

6. « Поездка в деревню».

7. « Танец быков» (фламенко).

8. Упражнения на внимание. Учитель показывает движения, а ученики должны как можно быстрее его повторить.

9. Упражнения на координацию движений (галоп вправо-влево, «моталочка» вперёд и в сторону).

10. « Полька зверей».  
11. « Зеркало» ( в парах)  
Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.  
12.« делай, как я».  
Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок должен побывать в роли лидера, стараясь показывать другие движения.  
13.« Вечное движение».  
Ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку каждый ребёнок придумывает собственное оригинальное движение.  
14.« Стоп-кадр».   
Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно даётся команда «Стоп!». Следует замереть, проанализировать своё мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать.   
***Ритмические упражнения.***1.« Ритмическое эхо». Учитель даёт ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.  
2.Ритмизация собственных имён и фамилий.  
3. Ритмизация движений человека ( спокойный шаг, рубка дров, гребля и др.)  
4. Ритмизация движений различных животных.  
5. Коллективная импровизация ритма к звучащему  
маршу.« Ладушки»  
( эта игра хорошо развивает не только чувство ритма, но также произвольное   
внимание и координацию движений).   
***Музыкотерапия***Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведение золотого фонда музыкальной культуры. Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти не мало таких, которые могут быть использованы в терапевтических целях. Современными учёными доказано, что не только музыка способна вызывать движения человеческого тела, но и само движение относительно музыки становится обучающим фактором. Оно оказывает влияние на характер восприятия образной сферы музыки.   
1.Игра на воображаемых инструментах.  
2.Создание самых различных образов(« Вальс» из балета «Спящая красавица» П.Чайковского- плавные движения рук, вальсирование на месте; русские народные плясовые « Камаринская», « Калинка»- притопы, прихлопы, полуприсядка).  
3.Дирижирование воображаемым оркестром. Очень полезно войти в образ дирижёра и представить себе, что ты – дирижёр, управляющий первоклассным оркестром.   
***Сказкотерапия.***В нахождении способов решения детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства.  
На обобщающем уроке любой четверти можно осуществить постановку музыкальной сказки ( « Теремок», « Репка», « Колобок» и т.д.) ,подготовить на уроках труда и изобразительного искусства несложные детали костюмов.  
***Улыбкотерапия.***Медики считают, что здоровье школьников станет крепче от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше.  
Очень важна на уроке и улыбка самого ребёнка.   
Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.  
Заключение.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий.

Мной разработана программа по ритмике на 4-е года обучения где включены здоровьесберегающие технологии формирующие компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Эта программа помогает быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Даёт психотерапевтический эффект:  
•Эмоциональную разрядку  
• Снятие умственной перегрузки  
• Снижение нервно- психического напряжения  
• Восстановления положительного энергетического тонуса, способствует формированию навыков здорового образа жизни.

****