МБДОУ № 194

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по хореографии

автор-составитель:

Косянюк Т.А., ПДО по хореографии

первой квалификационной категории

Кемерово 2015

Содержание

1. Пояснительная записка…………………………………………………..3
2. Содержание и технология образовательного процесса………………6
3. Результаты и способы его оценки………………………………………8
4. Методические рекомендации……………………………………………10
5. Список литературы………………………………………………………13

3

**Пояснительная записка**

Развитие технического прогресса и тотальная компьютеризация привела к тому, что наши дети просиживают перед мониторами и телевизорами. Дети забывают о радости движения, у них появляются новые заболевания, они не знают «вкуса» спортивных побед.

Назрела необходимость создания целостной системы работы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения. Одна из проблем педагогики современного дошкольного образования – создание благоприятных условий для привлечения воспитанников к занятиям физической культурой и спортом. Добиться положительных результатов можно путем использования новых, нестандартных форм обучения. Одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья дошкольников, на наш взгляд, является ритмика.

Древняя индийская мудрость гласит: танец - это искусство, приносящее человеку здоровье.

Данная программа составлена для неспециализированных ДОУ. Она включает в себя ритмику с элементами народного танца, дает представление о каждом из них, а самое главное она не усложнена. Программа даёт возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области танцевального искусства. Доказано, что занятия под музыку для детей имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, В.М.Бехтерева, методика М.Фильденкрайза и др.). В то же время, движения под музыку являются для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, возможностью выразить свои эмоции, проявить свою энергию. Ритмика включает в себя упражнения, игры и танцы, которые помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, совершенствовать их движения и развивать их способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Кроме того, каждое из них имеет свою специальную задачу: одно помогает в усвоении определенного двигательного навыка; другое направляет внимание детей на отражение той или иной особенности музыки, ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности:

• формируется метроритмический слух;

• движения используются согласно построению музыкального произведения (части, фразы, вступления);

4

• развивается творческая активность ребенка;

• развивается пластичность, свобода движений, улучшается осанка и координация движений.

Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность детей в движениях, накапливается опыт взаимодействия с окружающими, создаются условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, творческой самореализации.

Чем раньше ребенок воспримет гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком виде деятельности, как движение под музыку,- тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка, и возможно меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формирования красивой осанки.

*Актуальность выбранного направления*

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Мы не сделаем открытия, утверждая, что двигательная активность, в том числе ритмика, способствуют гармоничному развитию ребёнка. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, но мы выбрали одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Обучение танцам в раннем возрасте способствует формированию духовно-сильной и красивой личности. На уроках танца можно научить

5

хорошим манерам, вежливому обращению, красивой походке, грации и изяществу. Но танец служит не только красоте. Благодаря постоянным упражнениям он развивает мышцы, придаёт гибкость и эластичность корпусу, а также способствует снятию стресса в организме.

***Цель программы:*** создание условий для сохранения и укрепления психологического и физического здоровья дошкольников средствами ритмики.

Программа реализует ***следующие задачи:***

• развитие у детей коммуникативных умений через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;

• развитие художественного и эстетического вкуса средствами музыкального творчества;

• воспитание нравственного и эмоционально-ценностного позитивного отношения к своему здоровью;

• воспитание стремления к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству;

• формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями;

• формирование адекватной самооценки путем вовлечения детей в активную творческую деятельность.

Решая комплекс образовательных и оздоровительных задач необходимо руководствоваться принципами сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации и систематичности. Не менее важен принцип последовательности: от этапа начального разучивания – к углубленному познанию, а далее к совершенствованию.

*Планируемые результаты реализации программы*

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика с элементами народного танца».

Воспитательные результаты спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся распределяются по двум уровням.

*Результаты первого уровня*: приобретение дошкольниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий ритмикой; о личной гигиене; о технике безопасности на занятиях физкультурой; о ритмике и использовании ее элементов в режиме дня; о правилах проведения музыкально-ритмических подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками.

6

*Формы достижения результатов первого уровня:* беседа, игры – путешествия, практические занятия, музыкально-ритмические игры.

*Результаты второго уровня:* развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью, к родному Отечеству, к другим людям.

*Формы достижения результатов второго уровня*: практические занятия, конкурсы, соревнования, показательные выступления.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения программы

Личностные:

• определять смысл влияния занятий ритмикой на здоровье человека;

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Регулятивные:

• ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;

• составлять план и последовательность действий для достижения результата;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные:

• выполнение ритмических комбинаций;

• развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);

• развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Содержание и технология образовательного процесса**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по направления в соответствии с ФГОС ДО:

*«Художественно-эстетическое развитие»,* где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

7

Воспитанники усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

*«Познавательное развитие»,* 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 урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся 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.

Ресурсы реализации программы

• материально-технические: спортивный зал, оборудованный необходимым инвентарем, медицинская аптечка, аудио- и видеоаппаратура, фонотека музыкальных произведений;

• информационно-методический ресурс: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы, сеть Интернет.

*Физическое развитие:*

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей по средствам танцевальных упражнений.

*Социально-коммуникативное:*

- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

*Речевое развитие:*

- развитие речи с движением (логоритмика).

8

**Результаты и способы его оценки**

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

 ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

 использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

 владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

 стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

 проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

 проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

 у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

9

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

 ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

 ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

 ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

 ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

 у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

 ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

 ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

*Планируемые результаты.*

*Средняя группа.*

1.Развитие и укрепление суставно-мышечного аппарата. Выработка правильной постановки корпуса, головы, рук, ног.

2.Обучение согласованным движениям рук, головы, ног, корпуса.

10

3.Развитие внимательности.

4.Выработка начальных навыков коллективного и парного исполнения.

5.Развитие музыкального чувства ритма в передаче танцевальных движений.

*Планируемые результаты.*

*Старшая группа.*

1.Развитие и укрепление суставно-мышечного аппарата.

2.Выработка правильной постановки корпуса, головы, рук, ног.

3.Обучение детей согласованным движениям рук, ног, головы, корпуса.

4.Развитие музыкального чувства ритма в передаче танцевальных движений.

5.Развитие культуры общения с партнёром.

6.Развитие эстетики движения, поз и жестов.

7.Развитие актёрских данных, предлагая сыграть различных персонажей.

8.Развитие индивидуальной культуры исполнения.

*Планируемые результаты.*

*Подготовительная группа.*

1.Развитие и укрепление суставно-мышечного аппарата.

2.Выработка правильной постановки корпуса, головы, рук, ног.

3.Обучение детей согласованным движениям рук, ног, головы, корпуса.

4.Развитие музыкального чувства ритма в передаче танцевальных движений.

5.Развитие культуры общения с партнёром.

6.Развитие эстетики движения, поз и жестов.

7.Развитие актёрских данных, предлагая сыграть различных персонажей.

8.Развитие индивидуальной культуры исполнения.

9.Развитие самостоятельности мышления, наблюдательности и творческого поиска.

10.Развитие сочинительских навыков.

11.Выработка эмоциональной отзывчивости.

12.Выработка синхронного исполнения в танце.

***Методические рекомендации к организации занятий***

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

У детей от двух до трех лет формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопать, притопывать

11

ногой, полуприседать, совершать повороты кистей рук), умение начинать движения с началом музыки и заканчивать с ее окончанием.

Дети пятого года жизни учатся двигаться в соответствии с характером музыки. Улучшается качество исполнения танцевальных движений, появляется умение двигаться под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения.

*На пятом году* формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

*На шестом году* жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

*Дети седьмого года* жизни имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и

без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

Занятия хореографией в нашем ДОУ проводятся, начиная со средней группы, в каждой возрастной группе 2 раза в неделю, в первой половине дня и после дневного сна.

Длительность занятий составляет:

- в средней группе - 20 минут,

- в старшей группе - 25 минут,

- в подготовительной группе - 30 минут.

*Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:*

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;

12

- пляски: парные народно-тематические;

- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;

- хороводы;

- построения, перестроения;

- упражнения с предметам: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;

- задания на танцевальное и игровое творчество.

*Структура занятия состоит из трех частей:*

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

В работе мы используем различные методические приемы:

• показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;

• выразительное исполнение движения под музыку;

• словесное пояснение выполнения движения;

• внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;

• творческие задания.

*Методические приемы* варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Дети разучивают элементы классических, народных, бальных, спортивных и эстрадных танцев, хореографические композиции в этих жанрах.

Об успехах детей свидетельствуют годовые отчётные концерты перед родителями и сотрудниками детского сада; положительные отзывы родительской и городской общественности; стопроцентная посещаемость занятий; активное участие в концертной и культурно-досуговой деятельности детского сада, города, района, республики; призовые места в городских конкурсах и фестивалях

13

Список литературы:

1. Руднева С., Фиш Э., Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие / Руднева С., Фиш Э., Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1972.

2. Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебно-методическое пособие / Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н., под ред. Крылова О.Б. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебно-методическое пособие.– М.:1989.

3. Программа «Ритмика» хореографического отделения Тарской детской школы искусств / Авт.-составитель: Савченко Т.М. – Т.: 2011.

4. «ТанцкейС» танцы для праздника: Электронное периодическое издание / под ред. Хаустова В.В. – К.: 2011.