

## УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

**Филиал № 1 «Метелица» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №71 «Северное сияние» г. Пензы**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБДОУ №71 г. Пензы «Северное сияние»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий  
МБДОУ детского сада №71  
г. Пензы «Северное сияние»  
\_\_\_\_\_ С.С.Юдина  
Приказ № 264/1 от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественно-эстетической направленности  
**«Пластика и грация»**

Возраст учащихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Пагубина Зульфия Рашитовна  
воспитатель

г. Пенза, 2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цель и задачи .....	6
3. Планируемые результаты .....	7
4. Содержание программы .....	8
5. Календарный учебный график.....	16
6. Условия реализации программы .....	16
7. Формы аттестации .....	18
8. Оценочные материалы .....	18
9. Методические материалы.....	23
10. Список литературы.....	24

### Пояснительная записка.

Танец – удивительный вид искусства, который преображает человека духовно и физически. Обучение танцевальным движениям - это одно из самых органичных и любимых занятий малышей, ведь еще не начав говорить, ребенок чувствует ритм, эмоционально откликается на звучание веселой мелодии. Научить ребёнка согласовывать свои движения с музыкой, выразить игровой образ, передавать в движениях темп и динамику мелодии – важная задача педагога на первых порах работы с ребенком. Танцевальные движения способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. В ходе занятий танцами развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пластика и грация» по содержанию является художественной, по уровню освоения – ознакомительной, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Модифицированная программа «Пластика и грация» апробирована и реализуется в течение 1 учебного года на базе объединения Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71 г. Пензы «Северное сияние» и его филиалов 1,2,3.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
3. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. №2 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.07.2020 об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, модулей, практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

11. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

12. Устав МБДОУ детский сад № 71 «Северное сияние» г. Пензы;

13. «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детский сад № 71 «Северное сияние» г. Пенза ».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время происходит бурное развитие технических систем - это приводит к недостатку двигательной активности детей и отражается на состоянии его здоровья. танец – удивительный вид искусства, который преобразует человека духовно и физически, ведь когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, тогда только мы можем наблюдать целостное развитие личности ребенка. Обучение танцевальным движениям - это одно из самых органичных и любимых занятий малышей, ведь еще не начав говорить, ребенок чувствует ритм, эмоционально откликается на звучание веселой мелодии. Научить передавать в движениях темп и динамику мелодии – важная задача педагога на первых порах работы с ребенком. Данная программа направлена не только на разучивание хореографических композиций, но и на интеграцию народного, классического и современного танцев через танцевально-игровую деятельность, помогая детям раскрепостить внутренние силы, давая выход спонтанному чувству танцевального движения, развивая способность к импровизации.

К числу наиболее актуальных проблем относится умение ребёнка согласованность свои движения с музыкой, выразить игровой образ. Танцевальные движения способствуют правильному

физическому развитию и укреплению детского организма. В ходе занятий развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в основу программы положена идея гармоничного развития личности ребенка посредством хореографии, что позволяет развить творческую личность, стремящуюся к самосовершенствованию, к развитию способности успешного жизненного самоопределения и освоению духовных и культурных ценностей.

Возраст детей, на которых рассчитана данная образовательная программа: от 6 до 7 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на один год обучения. Количество часов в учебном году составляет 72 часа.

#### Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации программы: дополнительная платная услуга.

Основной метод обучения – игра. Форма занятий – групповая

Дети принимаются по заявлению от родителей. Наполняемость группы 5-25 обучающихся.

Продолжительность занятий 1 академический час - 30 минут 2 раза в неделю согласно нормам СанПиН во второй половине дня.

#### Принципы обучения.

1. Принцип соответствия формы организации занятий ведущему виду деятельности дошкольника – игре.
2. Принцип комплексности – уделяется внимание решению таких задач, как организация деятельности, общее (интеллектуальное) развитие, зрительно-пространственное восприятие, слух, внимание, память, мышление. Развитие осанки, чувства ритма, координации движений; творческое воображение, произвольность исполнения, эмоциональность.
3. Принцип психологической и физической адаптации детей к участию в жизни хореографического коллектива;
4. Принцип развития коммуникативных навыков, навыков здоровьесбережения, дисциплины.
5. Принцип последовательности – по мере овладения танцевальными навыками содержание занятий расширяется и углубляется.

## 6. Учет индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Дополнительная общеразвивающая программа по развитию танцевальных движений детей старшего дошкольного возраста «Пластика и грация» (далее программа) имеет художественную направленность. Настоящая программа раскрывает содержание занятий по развитию танцевальных движений с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и является начальным этапом в целостном обучении детей хореографическому искусству.

На обучение по данной программе допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы: воспитание у детей любви к танцу, удовлетворение физиологической потребности детей к движению, общению со сверстниками, развитие социально-компетентной личности, способной к реализации творческого потенциала в области хореографической культуры

Задачи:

Воспитательные:

- Прививать навыки культурного поведения в обществе
- Воспитывать морально-волевые качества, эстетический вкус.
- Мотивировать стремление детей к здоровому образу жизни

Развивающие:

Развивать музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений, произвольность исполнения, эмоциональность.

- Формировать правильную осанку, постановку корпуса, навык держать свое тело в статике и динамике.
- Развивать творческую активность ребенка, а также его образное мышление.
- Укреплять и развивать костно-мышечный аппарат, двигательные функции.
- Развивать пластичность, свободу движений, умение контролировать смену ощущений в процессе напряжения и расслабления мышц.

Обучающие:

- Научить детей слушать и слышать музыку (характер, темп, образы);
- Научить детей выразительно двигаться под музыку.
- научить ориентироваться в пространстве.
- Научить детей использовать полученные навыки в самостоятельных творческих заданиях.

Воспитательная деятельность в детском коллективе направлена на развитие у учащихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. Большое воспитательное значение имеют традиции, сложившиеся в

коллективе - проведение вечеров отдыха с участием детей и родителей (Новый год, 8 марта, 23 февраля и т. д.).

Немаловажную роль играет работа с родителями, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок, позволяют создать ситуацию успеха, как для учащихся, так и для их родителей. Беседы по вопросам воспитания детей, подготовка к выступлениям – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

#### Предполагаемые результаты освоения программы

В результате успешного освоения программы у учащихся будут выявлены следующие результаты:

##### Личностные результаты

Овладеют личностными качествами, необходимыми в репетиционной и сценической деятельности (трудолюбие, упорство, выносливость, взаимовыручка, доброжелательность);

Овладеют умениями продуктивно работать в социуме и навыками бесконфликтного взаимодействия с другими участниками творческого коллектива;

Повысят профессиональный и культурный уровень за счет приобретения новых знаний в области спортивной хореографии.

##### Метапредметные результаты.

Овладеют умениями и навыками художественной деятельности, обеспечивающими самореализацию личности в области спортивных танцев;

Укрепят мотивацию к самосовершенствованию хореографических навыков;

Разовьют физиологические природные данные (выворотность, шаг, осанка, гибкость, растяжка, устойчивость, координированность и ритмичность движений и т.д.);

Овладеют навыками актерского мастерства и самопрезентации, необходимыми для успешной сценической практики.

##### Предметные результаты.

Достигнут профессиональной культуры движения, совершенной пластической выразительности, точной манеры, характера исполнения танца;

Овладеют знаниями терминов и специальных понятий по изучаемым дисциплинам, по истории и культуре танца;

Овладеют культурой движения, навыками пластической выразительности в исполнительстве;

Овладеют навыками методически правильного исполнения разных видов танца в соответствии с образовательной программой.

## Содержание программы

### Учебный план

Наименование дисциплины: развитие технического творчества				
№	Название раздела	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	Общая физическая подготовка	24	1	23
3.	Ритмические игры	23	1	22
4.	Музыкально-танцевальные движения: 1 Элементы музыкальной грамоты 2. Танцевальные движения 3. Танцевальные этюды и танцы	24	1	23

#### Раздел «Общая физическая подготовка»

В данный раздел программы введены упражнения, активно развивающие физические данные детей. Это разминка, подготавливающая мышцы ребенка к нагрузкам, и комплекс партерной гимнастики. Упражнения для развития гибкости, силы, координации; упражнения со снарядами (скакалками, мячами, обручами, гимнастическими палками и др.); предметами (погремушками, ленточками и др.). Упражнения на месте и в движении; прыжки, прыжковые упражнения. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц. Выработывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

#### Раздел «Ритмические игры»

В основе раздела – ритмические игры и упражнения, построенные на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке.

#### Раздел «Музыкально-танцевальные движения»

Цель раздела - развитие первоначальных танцевальных навыков. Раздел включает танцевальные ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу



танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

## Содержание разделов программы

### 1. Вводное занятие

Знакомство с учащимися. Беседа о правилах поведения на занятии, о технике безопасности и требованиях к внешнему виду учащегося. Введение в программу.

### 2. Общая физическая подготовка

Теория. Роль физических упражнений для здоровья.

Практика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы

Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Упражнения для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов. «Горка». Прогиб назад, стоя на коленях (маленький «мостик»). «Мостик» из положения «лежа» и др.

Контроль. Зачетное занятие.

### 3. Ритмические игры

Теория. Понятие: ритм.

Практика. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;

Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.

Игры «День и ночь». «Узнай животное». «Буги-вуги». «Лошадки» и др.

Контроль. Игра «Зеркало».

#### 4. Музыкально- танцевальные движения

##### Тема 1. «Элементы музыкальной грамоты»

Теория. Характер музыкального произведения (веселый, спокойный, энергичный, торжественный), его темп (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), динамические оттенки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Понятия легато (связанно) – стаккато (отрывисто) в музыке и движении. Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, часть, музыкальная фраза.

Практика. Слушание музыки, определение ее характера. Выполнение движений в соответствии с разнообразными оттенками характера музыкальных произведений. Выполнение движений в разных темпах. Выполнение движений с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.

Контроль. Игра «Повтори».

##### Тема 2. «Танцевальные движения»

Теория. Понятия: музыкальность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца.

Практика. Поклон- реверанс, сценический шаг, шаг на полупальцах.

легкий бег;

Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);

Разучивание элементов народного танца.

Шаг польки;

Прыжки по 6 позиции, и поочередным выбрасыванием ног вперед;

Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

Движения кистями рук у плеча. Махи локтями вверх - вниз (кисть у плеча). Приседание с поворотом корпуса из стороны в сторону, руки согнуты в локтях.

Работа над натянутостью стопы - натягивание и сокращение стопы. Releve lent обеими ногами лежа на спине. Упражнения «Кошка - собака». «Жуки». «Лягушка». «Собака виляет хвостиком».

«Аленушка». Группировка. «Складочка». «Полукольцо». «Колечко» и др.

Контроль. Открытое занятие.

##### Тема 3. «Танцевальные этюды и танцы»

Теория. Беседа о танцевальной культуре.

Практика. 1. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
- повороты вправо и влево;
- построение в колонну по одному, по два в пары;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- “воротца”, “змейка”, “спираль”;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Контроль. Концерт- Дебют.

#### Тематический план

6-7 лет

Этапы обучения	Тема занятия	Кол-во часов
сентябрь	Марш на высоких полупальцах.	1
	Марш на каблуках с натянутыми коленями.	1
	Ритмические движения «Музыканты»	1
	Игровое занятие «Паровозик с клоунами»	1
	Ритмические движения «Качание куклы», «Пружинки»	1
октябрь	Ритмические движения «Ветер и ветерок»	1
	Ритмические движения «Обезьянки»	1

	Ритмические движения «Повтори за мной»	1
	Упражнение «Обезьянки»	1
	Упражнение «Слушай бубен»	1
	Ритмическая игра «Делай как я»	1
	Упражнение «Противоположные движения»	1
	Упражнения на образы «Кенгуру»	1
	Упражнения на образы «Медвежонок»	1
ноябрь	Ритмические движения	1
	Упражнения на полу	1
	Ритмические движения	1
	Упражнения на образы «Музыканты»	1
	Ритмические движения «Веселые ножки»	1
	Основы музыкальной грамоты: музыкальные размеры: 4/4, 2/4, 3/4.	1
	Спортивный праздник «Я здоровье берегу»	1
	Упражнения для развития чувства ритма.	1

	Восприятие сильной и слабой доли на слух, отмечая это движение.	1
декабрь	Ритмические упражнения с музыкальным заданием.	1
	Построение в колонну по одному и по два.	1
	Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга.	1
	Свободное размещение в зале, построение «цепочкой»	1
	Построение «воротца». Построение из одного круга в два.	1
	Движения круга в разных направлениях. Движение колонны по диагонали с переходом в центре через одного.	1
	Ходьба со сменой направления. Игра «Пожалуйста»	1
	Общеразвивающие упражнения для шеи	1
январь	Общеразвивающие упражнения для рук: «зеркало», «птица», «волна».	1
	Общеразвивающие упражнения для растяжки: «марионетка», «йога».	1
	Общеразвивающие упражнения для ног. Разминка для голеностопных суставов и стоп.	1
	Упражнения на повторение: «дерево», «цветок». Игра «Зеркало».	1

	Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса	1
февраль	Общеразвивающие упражнения для туловища.	1
	Упражнения для контроля и формирование осанки	1
	Упражнения для контроля и формирование осанки	1
	Упражнения для контроля и формирование осанки	1
	Общеразвивающие упражнения для ног. Развитие выворотности.	1
	Разучивание развивающего танцевального этюда «Дружба»	1
	Разучивание развивающего танцевального этюда «Дружба»	1
	Рассказ о русском танце. Поклон.	1
март	Элементы народно-сценического танца. Позиции ног.	1
	Элементы народно-сценического танца. Позиции рук	1
	Элементы народно-сценического танца «елочка»	1
	Элементы народно-сценического танца «гармошка»	1
	Элементы народно-сценического танца. Игры с пением « Заинька»,	1
	Элементы народно-сценического танца полуприседания.	1
	«Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу» игра.	1

	Хореографический фестиваль «От пяти до семи»	1
апрель	Элементы народно-сценического танца. Прыжки на двух ногах.	1
	Элементы народно-сценического танца. Притопы.	1
	Разучивание движений к развивающему танцевальному этюду «Блины»	1
	Разучивание движений к развивающему танцевальному этюду «Блины»	1
	Отработка движений к развивающему танцевальному этюду «Блины»	1
	Разучивание движений к развивающему танцевальному этюду «Где был Иванушка?»	1
	Разучивание движений к развивающему танцевальному этюду «Где был Иванушка?»	1
	Отработка движений к развивающему танцевальному этюду «Где был Иванушка?»	1
	Разучивание движений к развивающему танцевальному этюду «Коротышки»	1
май	Разучивание движений к развивающему танцевальному этюду «Коротышки»	1
	Отработка движений к развивающему танцевальному этюду «Коротышки»	1

	Повторение развивающих этюдов: «Блины», «Где был Иванушка?», «Коротышки».	1
	Повторение пройденного материала	1
	Подготовка к открытому занятию	1
	Открытое занятие перед родителями.	1
	Рефлексия итогового периода	1
	День защиты детей игровая программа.	1

Итого часов за год - 72 (1 академический час по 30 минут 2 раза в неделю)

#### Календарный учебный график

№ п/п	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Кол-во Учебных часов (академ.)	Место проведения
1	Развитие танцевальных движений	17.20 – 17.50	Групповая	72	Музыкальный зал
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					30 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю					60 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц					240 минут

#### Условия реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Пластика и грация» может быть эффективно реализована при взаимодействии следующих факторов.



Материально – техническое обеспечение:

- музыкальный зал:

- ленты цветные короткие на кольцах ;
- ложки деревянные;
- цветы красные на лентах;
- ленты цветные на палочках 30 шт;
- ложки деревянные 34 шт ;
- колокольчики на палочке 10 шт;
- погремушки 23 шт
- цветы искусственные 18 шт
- бубны 5шт;
- рубашки русские 5 шт
- сарафаны желтые и оранжевые 8шт
- юбки для девочек «Диско»;
- костюм для мальчика «Диско»;
- костюмы «Радуга» 7 шт
- комбинезоны голубые 10 шт
- юбки красные 16 шт
- фартуки «рябинки» 16 шт
- юбки голубые «капельки» 10 шт
- футболки с аппликацией «капельки»
- юбки синие «капельки» 6 шт
- жилетки для мальчиков синие 4шт
- листочки осенние на палочках 50 шт
- веточки осенние 60 шт.
- цветы большие из гофрированной бумаги 12 шт.
- платья «метелицы» с атрибутами (ленты на кольцах, повязки на голову) 6шт
- шляпы «мухоморчики» 20шт
- шляпы круглые «боровики» 6 шт
- пелеринки «лучики»7 шт
- пелеринки разноцветные 14шт
- зонтики детские 4 шт

Спортивный инвентарь:

- ковровое покрытие;

- скакалки;
- палки гимнастические ;
- мячи.
- обручи
- «султанчики»

Музыкально-технические средства:

- музыкальный центр – 1 шт.
- фортепиано – 1 шт.
- ноутбук – 1 шт.

Форма для занятий:

- у девочек: темная юбка или лосины, футболка или блузка, чешки;
- у мальчиков: рубашка или футболка, темные брюки, чешки.
- специально для ОФП: спортивная форма или футболка и шорты, чешки.

Информационное обеспечение:

- фонотека детских песен, классических и современных музыкальных композиций.
- интернет источники.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования

#### Формы аттестации

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: участие в праздниках, фестивалях, концертах, утренниках.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: открытое занятие (отчётный концерт) для родителей.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – итоговое занятие.

#### Оценочные материалы

Методика выявления уровня развития чувства ритма (разработана на основе методик А.Н. Зиминной И А.И. Бурениной).

Цель: выявление уровня развития чувства ритма. Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Критерии уровня развития чувства ритма:

## 1. Движение.

1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):

высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

3) соответствие ритма движений ритму музыки:

высокий – чёткое выполнение движений;

средний – выполнение движений с ошибками;

низкий – движение выполняется не ритмично.

4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):

высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

средний – допускает 1-2 ошибки;

низкий – не справляется с заданием.

## 2. Воспроизведение ритма.

1) воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение: высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни; средний – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками; низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

2) воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте: высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок мелодии; средний – воспроизводит ритм песни с ошибками; низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

3) воспроизведение ритма песни шагами: высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу; средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте; низкий – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

4) воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»): высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок; средний – допускает 2-3 ошибки; низкий – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

### 3. Творчество.

1) сочинение ритмических рисунков: высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки; средний – использует стандартные ритмические рисунки; низкий – не справляется с заданием.

2) танцевальное: высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны; средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки; низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

#### Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

##### Упражнение 1.

Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

##### Упражнение 2.

Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

##### Упражнение 3.

Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений. 2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа. 1 балл - неверное выполнение движений. - Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству.

Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;  
Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед). Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл). 4-7см – средний уровень (2 балла) 8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад). Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки. 3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад. 2 балл – средняя подвижность позвоночника. 1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения. - Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?» После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор». Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы». Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания. Упражнения с ладошками. Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).

2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).

3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в

движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

### Методические материалы

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что, учитывая то, что основной формой деятельности является игра, весь материал программы преподносится через образ, характер, развлечение, позволяет детям освоить азы культуры движения. Материал программы доступен, интересен и понятен. И является начальным этапом для более сложных хореографических дисциплин. Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглажены.

Практические занятия по программе связаны с использованием в первую очередь принципа наглядности. Программа ориентирована на применение широкого комплекса игровых технологий. В структуру программы входят 4 раздела: вводное занятие, ОФП, ритмические игры, музыкально-танцевальные движения.

Организация образовательного процесса – очная.

Основными формами работы с детьми являются групповые занятия.

Методы обучения – наглядный, практический, словесный, игровой.

Алгоритм учебного занятия: занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона. Вводную часть составляют упражнения и движения динамичного характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Основная часть включает в себя разучивание танцевальных элементов, музыкально-ритмических игр.

Заключительная часть – упражнения на восстановление дыхания

### Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 г.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001 г.
3. Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5.
4. Бочкарева Н.И. Методика преподавания русского танца. – Кемерово 2003
5. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография. – Кемерово 2000.
6. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997.
7. Детский фитнес. М., 2006.
8. Дошкольник. Психология здоровья. Дыхательные упражнения. [<http://adalin.mospsy.ru>]
9. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
10. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
11. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
12. Методологические и организационные подходы к формированию здоровьесберегающей среды в системе дошкольного образования: Метод. пособие – Кемерово: кузбассвуиздат, 2002.
13. Партерный экзерсис. [<http://balet.ru>]
14. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008)