

Оськина Светлана Викторовна



Программа
дополнительного образования
по музыкально - ритмической деятельности
"РУССКОЕ ДИСКО"



Пояснительная записка

**Звери все гуляют
И танцуют в праздник,
Хороводы водят
Под большой сосной,
Кружатся все в танце,
Зайчик и лисичка,
Кошка с белой мышкой,
И, большой енот.**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы, ее опорно-двигательного аппарата. Педагоги – психологи, врачи, воспитатели – практики пришли к одному мнению, что разучивание танцевальных элементов способствует развитию двигательной моторики детей.

Всем известно, что танцевать дети хотят с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движениях. Красивая, эмоциональная музыка доставляет детям радость, поднимает настроение, вызывает желание двигаться под нее. Танец – именно и есть та форма самовыражения, которая так необходима детям. Развитие танцевальных движений на каждом возрастном этапе происходит различно.

В младшем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, жестах. Но движения еще не точны и порой не согласованы с музыкой. На четвертом году жизни дети начинают чувствовать смену контрастных частей музыки, могут выполнять и усваивать небольшие музыкальные задания. Они еще плохо ориентируются в пространстве, но уже умеют передавать не сложные имитационные движения игровых образов (*птички летают, зайчики прыгают*). На пятом году жизни у детей уже есть опыт слушания музыки. Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с музыкой. Дети выполняют разнообразные движения (*прямой, боковой галоп; движения парами, притоп одной ногой и т.д.*) и могут двигаться в соответствии с характером музыки. В возрасте 6-7 лет дети уже хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без труда используют танцевальную импровизацию. Ребята в этом возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Они могут передавать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением.

На протяжении четырех лет я учила детей слушать, понимать музыку; развивала слуховое внимание, творческую активность, память. Учила передавать музыку в движениях (*характер, темп, динамику*), постепенно усложняя. Большое значение предавала слушанию и разбору музыки танца. Чутко откликаясь на музыку и овладевая навыками танцевальных движений, дети увлеченно и большим удовольствием принимали активное участие в создании композиций танца. Через танцы я знакомила детей с жанровыми понятиями музыки: вальс, полька, марш, русский народный танец. На занятиях по танцевально-ритмическим движениям проводила беседы об особенностях фольклорного творчества русского народа, знакомила детей с костюмами. Бытует ошибочное мнение, что современный танец предельно прост, и танцевать его сможет любой. На самом же деле современная пластика, современный танец очень сложны. Я обучала детей элементам современных танцев с учетом программных требований.

Моя задача заключалась в том, чтобы двигательную активность детей направить в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал. Систематические занятия исправляют сутулость, ребенок становится более стройным, изящным. При планировании заданий учитывала: индивидуально-психологические особенности ребенка, возрастные особенности, группу здоровья ребенка.

Без танцев трудно представить праздники в детском саду. Танец – всегда король на празднике! При создании танцев я использовала знакомые всем мелодии популярных песен, народные и классические произведения.

Танцевальные движения помогают детям раскрепоститься в незнакомом коллективе, исчезает скованность, появляется уверенность в себе, движения становятся свободными. Порой танцы, выученные в детском саду, так нравятся детям, что они исполняют их и дома.

Что может быть лучше и прекраснее, чем двигаться под волшебные звуки музыки и передавать в движении «души прекрасные порывы».

Принципы реализации программы.

В основу реализации программы положены следующие принципы:

***принцип личностно-ориентированного общения** (беседа – диалог, ребенок активный исследователь окружающего мира);

***принцип тематического планирования** (подача изучаемого материала по тематическим блокам);

***принцип наглядности** (широкое представление соответствующих иллюстраций и фотографий);

***принцип последовательности** (планирование изучаемого материала от простого к сложному);

***принцип занимательности** (изучаемый материал должен быть интересным, увлекательным для детей).

Учебный план

по танцевально-ритмической деятельности

во всех возрастных группах

№ п/п	Раздел программы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	РИТМОПЛАСТИКА	В течение года			
2	РАЗМИНКА	В течение года			
3	ГРАМАТИКА ТАНЦЕВ: русские-народные	В течение года			
	современные	Со второй половины года	В течение года		
4	МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ (малой подвижности)	По плану занятий			
5	ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ	По плану занятий			
6	КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	По плану занятий			

Характеристика разделов программы

РАЗДЕЛ «РИТМОПЛАСТИКА» является основным для развития чувства ритма и двигательных особенностей занимающихся детей, позволяет свободно, красиво выполнять движения под музыку, соответственно ее структурной особенности, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В раздел входят специальные упражнения для согласия движений с музыкой.

РАЗДЕЛ «РАЗМИНКА» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, которые обеспечивают эффективное формирование умений и навыков, необходимые при дальнейшей работе.

В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также упражнения на дыхание и укрепление осанки.

РАЗДЕЛ «ГРАМАТИКА ТАНЦЕВ» направлен на формирование у детей танцевальных движений, что способствует повышению уровня культуры ребенка. Танцы имеют большое значение и доставляют эстетическую радость детям.

В этот раздел входят: танцевальные шаги, танцевальные формы, народные, современные и ритмические танцы.

РАЗДЕЛ «МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является основным видом деятельности дошкольника.

В разделе используются приемы имитации, подражания, образные сравнения – все что нужно для достижения поставленной цели при проведении занятий.

РАЗДЕЛ «ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ» (занятия одной тематики или сюжетных занятий) включает все виды двигательной активности, подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления пройденного материала, умений и навыков, помогает сплотить ребят.

РАЗДЕЛ «КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, спецзаданий, направленных на творческую инициативу, развитие выдумки.

Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития способностей детей познавательной активности, мышления и свободного самовыражения.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ТАНЦЕВАЛЬНО - РИТМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "РУССКОЕ ДИСКО" (все возрастные группы)

Описание ОСНОВНЫХ ПОЗИЦИЙ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

№ п / п	Группа	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	<i>Позиция рук в парах</i>	<u>Стрелка</u> <u>Вертушка</u>	<u>Воротики</u> <u>Звёздочка</u>	<u>Плетень</u> <u>Лодочка</u>	<u>Саночки</u> <u>Бараночка</u> <u>Двойной поясok</u>
2	<i>Движения рук</i>	<u>Ветерок</u>	<u>Ленточки</u>	<u>Крылья</u>	<u>Поющие руки</u> <u>Моторчик</u>
3	<i>Хлопки</i>	<u>Ладушки</u> <u>Блинчики</u>	<u>Тарелочки</u> <u>Колокола</u>	<u>Колокольчики</u> <u>Стенка</u>	<u>Ловим комариков</u> <u>Крестики</u>
4	<i>Вид шага</i>	<u>Спокойная ходьба</u> <u>Топающий</u>	<u>Хороводный</u> <u>Шаг с притопом</u>	<u>Шаг кадрили</u> <u>Семенящий</u>	<u>Боковое припадание</u> <u>Крадущийся</u>
5	<i>Прыжки</i>	<u>Лесенка</u> <u>Весёлые ножки</u>	<u>Заборчик</u> <u>Подскок</u>	<u>Солнышко</u> <u>Подскок</u> <u>Боковой галоп</u>	<u>Часики</u> <u>Крестик</u> <u>Верёвочка</u>
6	<i>Танцевальные движения</i>	<u>Пружинка</u> <u>Притоп</u>	<u>Приседание</u> <u>Полуприседание</u> <u>Ковырялочка</u>	<u>Распашонка</u> <u>Самоварчик</u> <u>Топотушки</u> <u>Веселые ножки</u>	<u>Односторонняя гармошка</u> <u>Расчёска</u> <u>Гусиный шаг</u> <u>Волчок</u>

ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОЗИЦИЙ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

ПОЗИЦИЯ РУК В ПАРАХ.

1. **Стрелка** – руки соединены в позиции «Вперед».
2. **Вертушка** – одноименные руки соединены в позиции «Вверх».
3. **Воротики** – руки соединены в позиции «Вверх».
4. **Звёздочка** – трое или более детей стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».
5. **Плеть** – руки соединены крест – накрест.
6. **Лодочка** – руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.
7. **Саночки** – мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.
8. **Бараночка** – одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой позиции.
9. **Двойной пояс** - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно плечи менять на каждую музыкальную паузу.

ДВИЖЕНИЯ РУК.

- **Ветерок** – плавные перекрестные движения рук над головой.
- **Ленточки** – поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.
- **Крылья** – плавные маховые движения руками, разведенными в стороны.
- **Поющие руки** – из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая упругий воздух перед собой. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.
- **Моторчик** - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

ХЛОПКИ

1. **Ладушки** – хлопки ладонями впереди или сзади выполняются свободными, согнутыми в локтях руками,двигающимися навстречу друг другу.
2. **Блинчики** – на «раз» - удар правой ладонью по левой; на «два» - наоборот, с поворотом кисти.
3. **Тарелочки** – правая рука с размаху движется сверху вниз, левая – снизу вверх. Ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок.
4. **Колокола** – активные хлопки над головой.

5. **Колокольчики** – мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Возможны варианты звучания около уха справа или слева, наверху в сторону вверх.
6. **Стенка** – ладони, согнуты в локтях рук, идут навстречу рукам партнера.
7. **Ловим комариков** – легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками, возможно, рисовать круг.
8. **Крестики** – руки партнеров двигаются накрест.

ВИДЫ ШАГОВ

- **Спокойная ходьба** – шаг начинается с носка вытянутой ноги. Движение рук произвольное.
- **Топящий шаг** – выполняется с очень небольшим продвижением вперед. Ноги ставятся на всю ступню с легким притопом.
- **Хороводный шаг** – шаг используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью.
- **Шаг с притопом** - на «раз» - делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса тяжести тела на нее.
- **Шаг кадрили** - на «раз» - шаг правой ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной.
- **Семенящий шаг** – плавный хороводный шаг с продвижением вперед на носках или назад.
- **Боковое припадание** - на «раз» - боковой с носка правой ноги, колено сгибается, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой ноги выпрямляется.
- **Крадущийся шаг** – это «пружинка» с продвижением на носках.

ПРЫЖКИ

1. **Лесенка** – после толчка приземлиться на носок, а затем на всю ступню, продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков.
2. **Веселые ножки** – прыжки с выбрасыванием ног вперед, руки в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.
3. **Заборчик** – боковой прыжок вправо или влево. Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.
4. **Подскок** – поочередное подпрыгивание на правой и на левой ноге.
5. **Солнышко** – то же, что и лесенка, только по окружности, рисуя солнышко.
6. **Боковой галоп** – то же, что и приставной боковой шаг, только на прыжке.
7. **Часики** – прыжки с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно поворачивается по окружности.
8. **Крестик** - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди правая нога; на «два» - то же самое только впереди левая нога.
9. **Веревочка** - на «раз» - прыжок- «точка» на левой ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносятся вперед; носок другой ноги приставляется к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

- **Пружинка** – стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать.
- **Притоп** – стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.
- **Приседание** – полное приседание выполняется в старшем возрасте.
- **Полуприседание** – выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком любой ноги на расстоянии небольшого шага вперед.
- **Ковырялочка** – нога ставится сначала назад на носок, затем вперед на пятку и на месте три притопа или один притоп каблуком.
- **Распашонка** – на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить ногу в «точку» впереди.
- **Самоварчик** – то же самое, что «распашонка», только хлопнуть по внутренней голени ноги.
- **Топотушки** – часто поочередно топать ногами на месте.
- **Веселые ножки** – положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко выбрасываются поочередно вперед.
- **Односторонняя гармошка** – кручение сначала на носках, затем на пятках и назад.
- **Расческа** – дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении. Есть два вида расчески: односторонняя (*шеренги двигаются поочередно*) и проходная (*две шеренги двигаются одновременно, одна вперед, а другая назад*).
- **Гусиный шаг** – широко шагают полуприсяди на «пружинке».
- **Волчок** – опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаясь «семенящим» бегом вокруг своей оси.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

ВО ВСЕХ ВОЗРАСТОВЫХ ГРУППАХ

ВРЕМЕНА ГОДА	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
ОСЕНЬ	*«Калинка» *Вальс листьев	*Танец дождя *Танец с зонтиками	*Танец дождя *Танец грибов	*«Барыня» *Танец ягод * «Коробейники»
ЗИМА	*Танец снежинок *Танец гномиков *Танец зверей	*Танец снежинок *Танец скоморох *Танец звезд	*«Метель» *Танец нечистой силы *Полька героев сказок	*Вальс снежинок *Полька *Танец инопланетян
ВЕСНА	*Танец капелей *Танец птиц *Танец насекомых	*Хоровод берез *Танец птиц *Вальс цветов	*Танец с зонтиками *Вальс первоцветов *Военный марш	*Вальс *Вальс цветов *Школьная полька *«Аты-баты, шли солдаты» * «У солдата выходной...»
ЛЕТО	*Хоровод берез *Веселый танец	*Танец веселых человечков *Танец бабочек	*Танец петрушек *Вальс насекомых	*Хоровод насекомых и цветов *Марш весёлых человечков * Морской вальс

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

по развитию основных и танцевальных движений

МЛАДШАЯ ГРУППА
начало - конец учебного года

Критерии	Фамилия, имя ребенка	В С Е Г О Б А Л Л О В
<u>1 уровень</u> – 16 – 18 б. <u>2 уровень</u> – 12 – 15 б. <u>3 уровень</u> – 6 – 11 б.		
Навыки основных движений.		Л
Навыки основных позиций.		Л
Владение навыками исполнения танцевальных движений.		О В
Наличие чувства ритма, умение передавать через движения характер музыки.		
Навыки выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных героев.		
Формирование слухового внимания на начало музыки и ее окончание.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ		
УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ		

СРЕДНЯЯ ГРУППА
начало - конец учебного года

Критерии	Фамилия, имя ребенка												В С Е Г О Б А Л Л О В	
<u>1 уровень</u> – 16 – 18 б.														
<u>2 уровень</u> – 12 – 15 б.														
<u>3 уровень</u> – 6 – 11 б.														
Навыки основных движений.														
Навыки основных позиций.														
Владение навыками исполнения танцевальных движений.														
Наличие чувства ритма, умение передавать через движения характер музыки.														
Навыки выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных героев.														
Формирование слухового внимания на начало музыки и ее окончание.														
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ														
УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ														

СТАРШАЯ ГРУППА
начало - конец учебного года

Критерии	Фамилия, имя ребенка														В С Е Г О Б А Л Л О В	
<u>1 уровень</u> – 16 – 18 б.																
<u>2 уровень</u> – 12 – 15 б.																
<u>3 уровень</u> – 6 – 11 б.																
Навыки основных движений.																
Навыки основных позиций.																
Владение навыками исполнения танцевальных движений.																
Наличие чувства ритма, умение передавать через движения характер музыки.																
Развитие навыков выразительной и эмоциональной передачи образа сказочных героев.																
Свободная ориентировка в пространстве, самостоятельный переход от умеренного к быстрому темпу.																
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ																
УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ																

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

начало - конец учебного года

Критерии	Фамилия, имя ребенка												В С Е Г О
1 уровень – 16 – 18 б.													
2 уровень – 12 – 15 б.													
3 уровень – 6 – 11 б.													
Навыки основных движений.													
Навыки основных позиций.													Б
Навыки исполнения танцевальных движений.													А
Развитие навыков танцевально-игрового творчества.													Л
Развитие танцевально-игрового творчества.													О
Формирование умений передавать в танце эмоционально-образное содержание.													В
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ													
УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ													

Список используемой литературы

1. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-фи-дансе» (Программа «Детство»), Санкт-Петербург, Детство-ПРЕСС, 2010
2. Н.В.Зарецкая «Праздники и развлечения в ДОУ» старший дошкольный возраст, Айрис ПРЕСС, Айрис дидактика, Москва, 2007
3. Н.В.Зарецкая «Праздники и развлечения в ДОУ» младший дошкольный возраст, Айрис ПРЕСС, Айрис дидактика, Москва, 2007
4. Н.Зарецкая «Сценарии праздников для детского сада», Москва, Айрис ПРЕСС, 2007
5. Н.Зарецкая, З.Роот «Танцы в детском саду», Москва, Айрис ПРЕСС, 2003
6. З.Роот «Танцы с нотами для детского сада», Москва, ПРЕСС, 2007
7. Н.Зарецкая «Танцы для детей старшего дошкольного возраста», Москва, Айрис дидактика, 2005
8. В.Г.Алимовская «Как воспитать здорового ребенка», Москва, 1993
9. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Физкульт-привет минуткам и паузам!», Санкт-Петербург, Детство-ПРЕСС, 2005
10. А.Симинович, Е.Горбунова «Подвижные игры для детей. Опыт поколений», Творческий центр «Сфера», Санкт-Петербург, 2009
11. А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», Москва, 1974