

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – № 120»

СОГЛАСОВАНО:

старший воспитатель ДОУ № 120

«30» августа 2023 г.

М.Н. Филова

УТВЕРЖДАЮ:

заведующая ДОУ № 120

«30» августа 2023 г.

М.В. Василенко

Программа
дополнительного образования дошкольников
«Обучение ритмике и танцам»
в танцевальной группе «Бусинки».

Автор: Бизяева Анастасия Дмитриевна
руководитель детского танцевального коллектива
Queebs- Шоу при Шоу – балете Натальи Бизяевой

Новосибирск
2023 г.

Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от 3-х до 7-и лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев, нейрогимнастики и т.д. Наиболее популярными являются танец и музыкально ритмические движения, истоки которого берут своё начало в глубокой древности - античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента гимнастика и ритмический танец.

Танец играет немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, художественно-эстетического развития и образования. Дети имеют разную двигательную подготовку: у одних плохая осанка, у других недостаточная координация движений, далеко не все умеют согласовывать движения с музыкой, а также ориентироваться в пространстве. Занятия ритмикой и танцами укрепляют здоровье, совершенствуют психомоторные способности, развивают творческие и созидательные способности детей.

Цель и задачи

Занятия ритмикой и танцами не нацелены на то, чтобы дети в дальнейшем стали профессиональными танцорами.

Главное-укрепление здоровья, воспитание физически-развитых и творческих детей, соединение внутреннего состояния с внешним физическим действием.

Для достижения этих целей в своей программе я решаю следующие задачи:

1. Гармоническое развитие тела,
2. Развитие музыкально-двигательных навыков.
3. Развитие творческого начала,
4. Развитие эмоциональной сферы,
5. Развитие внутренней культуры.

1. Гармоническое развитие тела.

Освоение танцев связано с определенной тренировкой тела. Моя программа предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах танца. Эти тренировочные занятия и собственно исполнение танца дают спортивно-физическую нагрузку, способствуют устранению ряда

физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику ребенка собранность и элегантность.

2. Развитие музыкально-двигательных навыков.

На своих занятиях я учу детей слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от её красоты.

3. Развитие творческого начала.

Сам процесс обучения танцу является активным, творческим, пробуждающим в ребенке художественное начало. Осваивая танцевальную лексику, дети не просто пассивно воспринимают красивое, они преодолевают определенные трудности и проделывают немалую работу для того, чтобы эта красота стала им доступной.

4. Развитие эмоциональной сферы.

В свою программу я обязательно включаю разучивание сюжетных танцев. В этих танцах дети особенно раскрепощаются, превращаясь в «красных девиц и добрых молодцев», в «зверей и птиц» и т.д. Танцуя, дети в красивой эстетической форме выражают своё настроение, эмоции, своё мировоззрение, проявляют свои внутренние качества.

5. Развитие внутренней культуры.

Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры ребенка. Занятия ритмикой и танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между детьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание К окружающим, доброжелательность, приветливость Вот те черты, которые воспитываются у детей в процессе занятий ритмикой и танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

Структура занятия

Моя программа по ритмике и танцам рассчитана на двухразовое групповое занятие в неделю.

Занятие начинается с упражнения по кругу. Дети под бодрую музыку (марш) выполняют разнообразные шаги).

Затем идёт построение по линиям, поклон и выполнение упражнений на укрепление отдельных групп мышц и увеличение подвижности суставов.

В основной части занятия дети учат и отрабатывают движения к танцам, идёт разводка рисунка танца).

В завершающей части занятия дети выполняют упражнения на релаксацию.

Что должны уметь делать дети младшей группы в конце года занятий

1. Ходьба (спокойный шаг, бодрая ходьба, ходьба на носках с высоким подниманием бедра);
2. Лёгкий бег;
3. Прыжки (прямой галоп);
4. Танцы и пляски (танцевальные позиции ног, танцевальные позиции рук, выставление ноги на пятку, полуприседания);
5. Движения рук (хлопки тихо-громко, упражнения с предметами);
6. Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну, в круг, врассыпную);

Что должны уметь делать дети старшей группы в конце года занятий

1. Ходьба (бодрый шаг, ходьба вперёд - назад в сторону, пружинистый шаг, ходьба на носках, переменный шаг);
2. Бег (лёгкий, стремительный, высокий);
3. Прыжки (подскоки на месте, кружась, с продвижением, галоп прямой и боковой, на двух ногах и на одной ноге, с ноги на ногу);
4. Танцы и пляски (ходьба шеренгами наступаю и отступая, выставление ноги на носок-пятку, «ковырялочка» с притопом, приставной шаг вперёд - назад - в сторону, разнообразные плясовые движения);
5. Движения рук (плавные движения и хлопки, пружинистые движения, упражнения с предметами, разные движения рук);
6. Строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну, круг, цепочку, врассыпную, повороты направо налево кругом, перестроение из колонны в 2-3 линии);
7. Гимнастические упражнения (растяжка, лодочка, кольцо);
8. Координационные способности.

Выступления на сценических площадках

Танцевальный коллектив принимает участие в мероприятиях детского сада и выступает на иных площадках города.

Сентябрь

Занятие:

Разучивание шестой позиции ног
Игры на внимательность
Нейрогимнастика
Ритмика
Импровизация
Разучивание точек в танцевальном классе
Постановка номеров

Октябрь

Занятие:

Разучивание шестой позиции ног
Игры на внимательность
Нейрогимнастика
Игроритмика
Ритмика
Импровизация
Разучивание точек в танцевальном классе
Постановка номеров
Техника прыжков

Ноябрь

Занятие:

Ритмический танец
Хореографические упражнения (полуприседы, подъемы)
Упражнения на расслаблении мышц, дыхательные и на укрепление осанки
Нейрогимнастика
Постановка номеров
Игроритмика
Сюжетное занятие

Декабрь

Занятие:

Строевые упражнения, построение в круг общеразвивающие упражнения
Игроритмика (хлопки, погремушки)
Музыкально-подвижная игра по ритмике

Построение
Танцевальные шаги
Ритмический танец
Пальчиковая гимнастика
Общеразвивающие упражнения
Танцевальные шаги
Нейрогимнастика
Постановка номеров

Январь

Занятие:
Общеразвивающие упражнения креативная гимнастика
Игроритмика
Музыкально-подвижная игра
Танцевальные шаги
Пальчиковая гимнастика
Упражнения на расслаблении мышц
Танец Я на солнышке дежу
Нейрогимнастика
Сюжетное занятие

Февраль

Занятие:
Ритмический танец Галоп
Игропластика (спец упражнения для силы мышц)
Пстроение в круг
Игроритмика (поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счёт)
Танцевально-ритмическая гимнастика
Растяжка
Ипровизация
Работа с предметом
Акробатика
Постановочная работа

Март

Занятие:
Строевые упражнения, построение в круг

Перестроение из одной шеренги в несколько
Игропластика (построение рассыпную)
Нейрогимнастика
Упражнения на расслаблении мышц дыхательные и на укрепление осанки
Полоса препятствия (речка, ама гора, болото)
Игропластика на морскую тематику
Игра Море волнуется
Растяжка
Техника прыжков

Апрель

Занятие:

Строевые упражнения, построение в круг
Танцевально-ритмическая Упражнение Хоровод
Акробатика
Танцевально-ритмическая гимнастика
Пальчиковая гимнастика
Упражнения на расслаблении мышц, дыхательные и на укрепление осанки
Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо
Игра “Зима и Лето”

Май

Занятие:

ИгроРитмика
Акробатика
Игровой самомассаж
Различие динамики звука “Громко-тихо”
Упражнение “Хоровод”
Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки
Пальчиковая гимнастика
Упражнения на расслаблении мышц
Строевые упражнения, построение в шеренгу и колонн
Музыкально-пожа Мы веселые ребята
Танцевально-ритмическая гимнастика
Упражнения на укрепление осанки
Игра “Зима и Лето”

Перспективный план занятий ритмикой и танцами (старшая группа)

Сентябрь

Задачи:

1. Знакомство с основными позициями руки и ног
2. Пространство и точки в танцевальном зале
3. Импровизация как способ самовыражения

Занятие:

Вводное занятие

Изучение позиций рук и ног

Импровизация под музыку с разным характером

Нейрогимнастика

Игры на внимание

Движения на координацию

Октябрь

Задачи:

1. Правильная постановка рук
2. Правильная постановка корпуса

Занятие:

Повторение основных положений рук

Экзерсис: releve, demi-plie, bt. tendu.

Изучение вальс. шага и переменного шага

releve, demi-plie, bt. tendu, btendu jete. Изучение вальс. шага и переменного шага

demi-plie, bt tendu, bt tendu jete, bt fondu

releve, demi-plie, bt. tendu, bt tendu jete, bt fondu, relevelijan на 90°

bt. tendunu jete, Ronds de jambe

Этюдная работа

por de bras

Прыжки -sote

Закрепление танцев, шагон-переменного и вальсового.

Этюдная работа. Por de bras

Поклон

Ноябрь

Задачи:

1. правильная постановка - устойчивость тела
2. постановка танца

Занятие:

Вход в зал

Экзерсис

Отработка основных шагов и движений на середине зала

Постановочная работа.

Разучивание ходов и движений на середине

Разучивание танцевальных движений.

Постановочная работа Por de bras.

Поклон

Декабрь

Задачи:

1. Продолжение работы на правильной постановкой рук в танце
2. Отработка движений и рисунка танца

Занятие:

Вход в зал

Поклон

Экзерсис

Постановочная работа

подготовка к новогодним утренникам

Поклон

Январь

Задачи:

1. Разучивание экзерсиса (свободная грудная клетка, подтянутые живот, желудок и ягодичные мышцы)
2. Изучение физики движения

Занятие:

Вход в зал

Поклон

Экзерсис:

1. Releve 2/4 («Тренак»)
2. Demi plie 4/4 (Андантино Хачат.)
3. Ft. fendu 2/4 (синкопы)

4. Bt. fendu jete 2/4 (русск. Тема)
5. Rond de jambe par ferre 3/4 (Шуберт вальс)
6. Bt. fondu 4/4 (грустная песенка) 7. Frappe 2/4 (англ. нар. песня)
8. Releve l'jan на 90° (Чайковский) 3/4
9. Grand bt.jete 4/4 (Кабалевский, укр. тема) 10. Прыжки -saute 2/4 (полька)
10. Por de bras 3/4 (Чайковский вальс)

Постановочная работа

Поклон

Февраль

Задачи:

1. Продолжать работу над правильной постановкой рук и корпуса.
2. Изучение движений и танцевальных ходов

Занятие:

Вход в зал (марш)

Поклон

Экзерсис.

Разучивание движений различных танцев народов мира.

Элементы балльных танцев. Постановочная работа

Поклон (в русском характере).

Март

Задачи:

1. продолжать работу над правильной постановкой корпуса рук характера музыки и характера движения
2. разучивание этюдов

Занятие:

Вход в зал

Экзерсис

Продолжать разучивать разные танцев движения

Элементы балльных танцев

Постановочная работа

Апрель

Задачи:

1. закрепление изученного экзерсиса у палки
2. отработка танцевальных номеров

Занятие:

Вход в зал

Поклон

Экзерсис

Отработка танцевальных номеров

Por de bras

Поклон

Май

Задачи:

1. подготовка к открытому занятию (экзерсис)
2. отработка танцевальных номеров

Занятие:

Вход в зал (марш)

Поклон

Прогон и отработка танцевальных номеров

Por de bras на середине зала

Поклон

Список использованной литературы

1. ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина, «СА-ФИ-ДАНСЕ», С-Петербург “Детство-пресс”, 2000.
2. Г. А. Колодницкий, Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей, М., 2000.
3. Г. Франио, И. Лифиц. Методическое пособие по ритмике, М., 1987.
4. С. Руднева, Э. Фиш, Музыкальное движение. М., «Просвещение», 1972.
5. С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Музыка и движения, М., «Просвещение», 1983.
6. Б. И. Мысов, Музыкально-ритмические движения, Минск, 1971.
7. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду, М., «Просвещение», 1972.
8. Современный балльный танец, М., 1978.
9. Музыка и движение. М., «Просвещение», 1981.
10. Двигательная реабилитация и гимнастические мячи. М. 1995.

11. Система эстетического воспитания в детском саду, М., 1962.
12. В. Теплов, Психология музыкальных способностей, М., 1948.
13. В. Рассохина, Александрова, Ритмика Далькроза в нашей стране, М., 1982.
14. В. Пасютинская, «Волшебный мир танца», М., «Просвещение», 1985.
15. А.И. Буренина, Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 1997.