

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

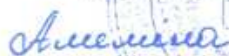
на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "31" 08 2017г.

№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ДЮЦ»

 Амелина И.Н.

Приказ от "01" 09 2017г.

№ 95-А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМОПЛАСТИКА»

Направленность:

художественная

Срок реализации:

2 года

Возраст учащихся:

5-10 лет

Автор/разработчик:

Филина Валентина Владимировна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2014 год

Предмет «Ритмопластика»

Пояснительная записка

Данная образовательная программа ритмопластики объединения «Калейдоскоп» имеет художественно-эстетическую направленность. Программа направлена на развитие художественно - творческих способностей, психологического раскрепощения и в целом ведет к физическому оздоровлению каждого ребенка, что является нашей целью педагогической деятельности.

Ритмопластика — это выполнение танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, она не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

Цель занятий: обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОТРЕБНОСТИ САМОВЫРАЖЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ ПОД МУЗЫКУ:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

К концу года дети познакомятся с:

- Простейшей терминологией «Азбуки танца» (дробный шаг, высокий шаг, прямой галоп, пружинка, полочка и др.)
- Правилами исполнения простейших танцевальных движений.
- Правилами исполнения движений в паре.
- Темой контрастов в музыке и движении.
- Правилами поведения в зале.

Будут уметь:

- Откликаться на динамические оттенки в музыке и простейшие ритмические рисунки,
- Передавать простейшие ритмические рисунки, используя шумовые музыкальные инструменты и игрушки (колокольчики, бубны, погремушки, деревянными ложками)
- Реагировать сменой движений на изменение характера музыки, контрастных частей музыкального произведения.
- Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы.
- Исполнять движения с предметами (платочком, листочками, ленточками, игрушками)
- Ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.
- Эмоционально передавать доступные образы (листочка, зайка, мишка, птички).
- Овладеют репертуаром, предлагаемым для изучения по курсу (с помощью взрослого по показу).
- Упражнения партера

Актуальность использования программы. Ритмопластика - это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Ритмопластика развивает у ребят музыкальность, двигательные качества и умения, чувство ритма, творческие способности, нравственно-эстетические качества. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. Занятия ритмопластикой совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу ребенка.

Опыт проведения занятий ритмопластики показал, её привлекательность и доступность. Основу для ритмических композиций составляют простые движения. Ритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Виды упражнений - хлопки

в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»); акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта; поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта, на каждый счёт; поочередное поднятие и опускание рук по линиям. Гимнастика служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят - строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты прыжком; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег врассыпную; перестроение в три или четыре колонны по ориентирам; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя; перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала; ходьба с перестроением парами; ходьба с перестроением тройками), - общеразвивающие упражнения (с предметами – ленточками, обручами, флажками, мячами и др. и без предметов), а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения (виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»); на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея») и другие). Танцевальные занятия направлены на формирование у детей умений танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического. Виды упражнений: шаг с носка, на носках; приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком; шаг с подскоком; скрестный шаг; русский хороводный; шаг с поворотом на 180°, на 360°; галоп прямой и боковой; шаг с притопом; русский шаг-«припадание»; «гармошка»; «ковырялочка»; тройной шаг с притопом; комбинации из танцевальных шагов. Танцевально – ритмическая гимнастика» направлена на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп. Пластика - развития мышечной силы и гибкости детей.

Пальчиковая гимнастика служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Игровой самомассаж направлен на закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений: «Носом - вдох, а выдох – ртом»; «Вороны»; «У меня спина прямая»; «Разотру ладошки сильно»; «Руки к солнцу поднимаю»; «Я лежу на воде, как медуза на спине»; «Шалтай – Болтай сидит на стене»; «Нырание»; «Подуем на плечо, подуем на другое»; «Руки кверху поднимаем»; «Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»; «Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать», «Ветер дует нам в лицо»; «Ладочки, ладочки, утюжки-недотрожки»; «Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»; «Ручки разотру, тепло сохранию».

Музыкально – подвижные игры являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята»; «Совушка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»; «Море волнуется»; «Ровным кругом»; «Карлики и великаны»; «Два мороза»; «Космонавты»; «Музыкальные стулья»; «Музыкальные змейки»; «Волк во рву»; «Запев – припев»; «Горелки»; «Эхо»; «Мы пойдём сначала вправо»; «Магазин игрушек»; «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; «Лавота»; «Ну-ка повторяй» «Это что за маскарад».

Игры – путешествия» (сюжетные занятия) включают в себя все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, побывать, где захочешь и увидеть, что хочешь, стать, кем мечтаешь.

Креативная гимнастика способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения. Раздел включает в себя музыкально-творческие игры и специальные задания.

Основные упражнения ритмопластики.

1. Упражнения стоя;
2. Упражнения сидя с упором на руки;

3. Упражнения сидя (руки в свободном положении, на поясе, открыты в стороны);
4. Упражнения лёжа на спине;
5. Упражнения на боку;
6. Упражнения лёжа на животе.

(Упражнения выполняются поочередно каждой ногой и двумя ногами вместе). После всего комплекса упражнений необходимо дать детям возможность полностью расслабиться лёжа на спине с закрытыми глазами под спокойную музыку. Упражнения могут изменяться, дополняться по усмотрению педагога.

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Один и вместе (4ч).

Содержание занятий: Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

Практическая работа: Игры и упражнения на умение ориентироваться в пространстве, равномерно перемещаться по кругу, по площадке не сталкиваясь друг с другом: « Муравьи», « Молекулы», « Самолеты и бабочки», «Капельки», пластические этюды.

2. «Театр кукол» (4ч).

Содержание занятий: Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практические занятия. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Танцевальные шаги (с носка на пятку), танцевальные шаги в образах (мышки, кошки, оленя, лисы, журавля и т.д.).

3. Ритмический рисунок миниатюры (10 ч).

Содержание занятий:

1. Шаг (легкий, тяжелый, большой, маленький, семенящий, пружинящий).

Музыкальная игра «Замри»

Музыкальная игра «Пружинки»

2. Маховые движения.

Музыкальная игра «Мельница»

Музыкальная игра «Ветерок и ветер»

3.Подскоки (быстрые и медленные).

Музыкальная игра «Цирковые лошади»

4.Галоп (боковой).

Музыкальная игра «Водоворот»

5.Бег (медленный, быстрый, с ускорением, с замедлением).

Музыкальная игра «Спортивная разминка»

Музыкальная игра «Самолет», «Киносъёмка»

6.Прыжки.

Музыкально-ритмические миниатюры.

4. Музыкально –пластические этюды (4 ч)

Содержание занятий: Ритмическая комбинация. Основные движения танца «Вару — вару». Приставные шаги в сторону с ударом, хлопками и наклонами головы. Закрепление и повторение нового материала. Танцевальная комбинация в характере русского танца.

Практическая работа: Музыкально – ритмические движения

- Упражнения с предметами (ленты, мячи, султанчики и др.)
- Элементы хореографии (основные позиции рук и ног).
- Элементы спортивного танца.
- Упражнения корригирующей гимнастики.
- Дыхательные упражнения.
- Развитие и коррекция ритмопластических движений:
- Нормализация мышечного тонуса, позиционная постановка рук и ног.
- Выработка правильной осанки, чувства равновесия.
- Развитие точности, координации, плавности движений

5. Обучение танцу и искусству танцевальной импровизации – 14 часов.

Содержание занятий: элементы хореографии, танцевальные композиции, развитие точности и координации, плавности движения, согласованность движения с пением и театральной игрой.

Практическая работа: выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения рук и ног. Ознакомление обучающихся с искусством хореографии.

Музыкально-пластические миниатюры.

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие «Один и вместе» (6 часов).

«Упражнения с предметами» - 3 часа

Содержание занятий:

знакомство с содержанием программы занятий, инструктаж по технике безопасности. Игры и упражнения на умение ориентироваться в пространстве, равномерно перемещаться по кругу, по площадке не сталкиваясь друг с другом: «Муравьи», «Молекулы», «Самолеты и бабочки», «Капельки», пластические этюды. Тренировка скорости, темпа и контрастности движения. Упражнения с предметами (ленты, мячи, султанчики и др.) Элементы хореографии (основные позиции рук и ног).

«Формирование музыкального темпа, размера» - 3 часа

Содержание занятий: Упражнения с предметами (ленты, мячи, султанчики и др.) Элементы хореографии (основные позиции рук и ног).

Практическая работа : шаг (легкий, тяжелый, большой, маленький, семенящий, пружинящий). Музыкальная игра «Замри». Музыкальная игра «Пружинки». Маховые движения.

2. Ритмический рисунок миниатюры – 10 часов.

Содержание занятий: Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт. Согласованность движения с пением. Имитационно – подражательные движения под музыку.

Практические занятия. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Танцевальные шаги (с носка на пятку), танцевальные шаги в образах (мышки, кошки, оленя, лисы, журавля и т.д.). Музыкально-хореографическая миниатюра «Дом, который построил Джек, «В гостях у сказки».

3. Музыкально-пластические этюды – 6 часов.

Содержание занятий: ритмическая комбинация. Основные движения танца «Вару — вару». Приставные шаги в сторону с ударом, хлопками и наклонами головы. Закрепление и повторение нового материала. Танцевальная комбинация в характере спортивного танца.

Практическая работа: Музыкально – ритмические движения. Элементы хореографии (основные позиции рук и ног). Элементы спортивного танца.

Упражнения корригирующей гимнастики. Дыхательные упражнения.
Развитие и коррекция ритмопластических движений.

4. Обучение танцу и искусству танцевальной импровизации – 14 часов.

Содержание занятий: элементы хореографии, танцевальные композиции, развитие точности и координации, плавности движения, согласованность движения с пением и театральной игрой.

Практическая работа: выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения рук и ног. Ознакомление обучающихся с искусством хореографии.

Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия – держась за станок одной рукой).

Позиции ног – I, II, III, VI. Позиции рук – подготовительная, I, II, III.

Battements Tendus (батман тандю) – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучаются к станку по I и III позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года – назад).

Plié (плие) – складывание, сгибание приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног, изучается лицом к станку по I, II и VI позициям. Движение может выполняться в любом темпе и характере и различается силой сгибания коленей, делясь на demi-plié (полуприседание) и grand plié (глубокое приседание).

Relevé (релеве) - подъём на полупальцы/пальцы на двух ногах по I, II, и VI позициям, либо на одной ноге в какой-либо позе.

Sauté (соте) - прыжок на двух ногах, во второй год обучения выполняется по I и VI позиции.

Комплекс упражнений 2-го года обучения усложняется и увеличивается нагрузка каждого упражнения. После всего комплекса упражнений необходимо расслабить все мышцы.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

- 1.Буренина И.А. Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1.Москва, 2005г.
- 2.Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
- 3.Давыдова М.А. Пособие «Музыкальное воспитание в детском саду». - М.: «ВАКО», 2006г. – 240 с.

- 4.Зарецкая Н.В. Пособие для практических работников ДОУ «Танцы для детей младшего дошкольного возраста» - 2 издание. – М.: «АЙРИС- пресс», 2008г. – 34 с.
- 5.Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. – М.: издательство Москва, 1987 год.
- 6.Никитин Б.П. Развивающие игры. - М.: Просвещение, 1990. – 190 с.
- 7.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986, 304с.
- 8.Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

- 1.Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. – 272 с.
- 2.Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Государственное Издательство Детской Литературы, 1959. – 384 с.
- 3.Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
- 4.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384