

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Педагогического совета МКДОУ «Ясли-сад «Дубки» села Алнаши
№ 5 от 30 сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий «Ясли-сад «Дубки»
села Алнаши

_____ Д.П.Кузнецова
30 сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ТЕРРИТОРИЯ РИТМА»

**Программа по ритмической пластике
для детей дошкольного возраста**

Направленность: **Художественная**

Уровень: **ознакомительный**

Возраст учащихся: **2-3 года.**

Срок реализации: **7 месяцев**

**Автор-составитель:
Николаева Юлия Николаевна
Музыкальный руководитель**

Алнаши 2024

1. Пояснительная записка

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа. На наш взгляд важно, чтобы педагог осознавал приоритетные цели и задачи в своей деятельности, понимал, в чем выражается основной эффект развития.

Основная направленность предлагаемой вашему вниманию программы "Территория ритма", которая, на наш взгляд, является универсальной, — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали еще в Древней Греции, где сформировалось представление о том, что основой прекрасного является Гармония. По мнению Платона, "трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, овладевают ею, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт"*.

В Древней Греции музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение, чем сейчас, и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном очень непростом и жестоком мире, и наверное, естественно стремление педагогов к воспитанию детей по "законам красоты", к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: "От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей — к красивой жизни и от красивой жизни — к абсолютной красоте".

У философов Древней Греции было немало последователей. Так, идея синтеза музыки и движения была подхвачена швейцарским музыкантом и педагогом Эмилем Жаком Далькрозом (1865-1950), который разработал на ее основе уже в начале XX века систему музыкально-ритмического воспитания детей. Эта система стала известна во многих странах Европы и в России под названием "метода ритмической гимнастики". Современность и актуальность этой методики и по сей день не только в ее названии, столь широко используемом многими специалистами по физическому и музыкальному воспитанию. Заслуга Э.Далькроза прежде всего в том, что он видел в музыкально-ритмических упражнениях универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. По его мнению, "с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем "мышечного чувства", что, в свою очередь, способствует "более живой и успешной работе мозга". При этом Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен "приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены".

В комплексе ритмических упражнений швейцарский педагог выделял как основу именно музыку, поскольку в ней имеется идеальный образец организованного движения: музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением.

Дальнейшее развитие система Жака Далькроза получила в работах его учеников и последователей: Н.Г.Александровой, В.А.Гринер, Е.А.Румер и др., которые в 1911 г. окончили Институт музыки и ритма (Хеллерау, недалеко от Дрездена). Российские педагоги-ритмисты понимали важность распространения музыкально-ритмического воспитания для детей и молодежи. Ими была проделана огромная работа по дальнейшей разработке практического материала и пропаганде системы Жака Далькроза в различных школах. Н.Г.Александрова характеризовала ритмику как одно из средств биосоциального воспитания и ставила ее в центр соприкосновения педагогики, психофизиологии, научной организации труда, физкультуры, художественного развития и т.д. Она пропагандировала систему Далькроза на многочисленных лекциях, выступлениях, на которых подчеркивала также и лечебное значение занятий ритмикой.

Таким образом, прогрессивная система музыкально-ритмического воспитания Жака Далькроза была положена в основу работы российских педагогов, которые по инициативе Н.Г.Александровой организовали Московскую ассоциацию ритмистов, где разрабатывали учебные программы (для школ, техникумов, консерватории) и методические указания к занятиям по ритмике для учебных заведений, систематизировали практический материал.

Члены Московской ассоциации ритмистов (Н.Г.Александрова, В.А.Гринер, Ю.А.Двоскина, Е.В.Конорова и др.) справедливо считали, что кем бы ни вырос ребенок, ему необходимо потренироваться на ритмических упражнениях, оказывающих на него благотворное влияние во всех планах.

Музыкально-ритмическое воспитание дошкольников в 50-60-е годы также разрабатывалось на основе идей Э. Жака Далькроза. Н.А.Ветлугина (1958), А.В.Кенеман (1960), а в дальнейшем М.Л.Палавандишвили, А.Н.Зими́на, Е.Н.Соковнина и др. разрабатывали программы музыкального воспитания, методику работы с детьми и разнообразный музыкально-ритмический репертуар для детей дошкольного возраста (эти материалы были включены в раздел "Музыкально-ритмическое воспитание детей" типовой программы).

Все перечисленные прогрессивные идеи Эмиля Жака Далькроза и его последователей легли в основу и нашей системы занятий по ритмической пластике.

Актуальность программы.

Что же нового предлагается в данной программе? Может, достаточно обновлять только репертуар для детей разного возраста, дополняя его современной музыкой, движениями? Безусловно, невозможно долгие годы использовать в работе один и тот же материал — например, "Танец снежинок" на музыку А.Жилина или "Парную пляску" на карельскую народную мелодию (из репертуара типовой программы), как бы хороши они ни были. Да, действительно, педагоги постоянно нуждаются в новом материале в соответствии с изменением запросов самих детей, явлений окружающей жизни, и, наконец, с потребностью все время вносить в свою работу новое, свежее. Но, пожалуй, разработка репертуара — это бесконечный процесс, и для педагога важно не столько постоянное пополнение своего репертуарного багажа, сколько умение самостоятельно его разрабатывать, ориентируясь на возможности конкретных детей, а также цель и задачи их развития. Поэтому, предлагая практический материал, мы советуем использовать его творчески, адаптируя к условиям работы, по необходимости изменяя отдельные движения таким образом, чтобы сам педагог внутренне принял эту композицию и сумел увлечь ею своих воспитанников (однако при этом важно сохранить ее образ, логику, стиль).

Ориентация не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы "на себя", "на себя во взаимодействии с детьми" — вот **первая** отличительная особенность данной программы.

Вторая особенность — это использование в качестве музыкального сопровождения, как правило, целостных произведений — в грамзаписи и при непосредственном, "живом" исполнении (а не отрывков по 8, 16 тактов, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях). Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки. Идя от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков (М.Мусоргского, П.Чайковского, Э. Грига, К.Сен-Санса и др.), ребенок постепенно приобщается к миру прекрасного, пропуская как бы "через себя" музыку, сложный мир чувств и образов, обыгрывая своим телом музыкальную ткань произведения, его настроение и содержание и постигая при этом на телесном, зрительном и эмоциональном уровнях специфический язык средств музыкальной выразительности.

Третья особенность данной программы — это акцентирование внимания педагогов не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность. Движение является как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка.

Другими словами, данная программа **является музыкально-ритмическим психотренингом** для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Итак, коротко рассмотрев основы предлагаемой программы, еще раз обратимся к самому названию, определению ведущего вида деятельности. Почему "Ритмическая пластика", а не "Ритмическая гимнастика", как у Жака Далькроза, не "Аэробика" — как у Д.Фонды, не "Музыкальное движение" — как у С.Д.Рудневой, Н.А.Ветлугиной и др.?

Отвечая на этот вопрос, мы хотим подчеркнуть еще одну особенность данной системы, включающей всевозможные телодвижения (из области гимнастики, хореографии, пантомимы, ритмики и др.), доступные детям дошкольного и младшего школьного возраста (а также педагогам, не имеющим профессиональной подготовки в области художественного движения и хореографии). В энциклопедии "Балет" ритмическая пластика характеризуется как "свободное движение, не подчиненное законам классического танца, с использованием и совмещением танцевальных и жизненных положений тела танцовщика". Там же указывается, что современный ритмический танец является "результатом взаимодействия ритмического танца, порожденного системой Э.Жака Далькроза, и пластического танца А.Дункан. В нем органично соединились два противоположных принципа: полная подчиненность внутренним закономерностям музыкальной формы, диктующей ритмическую организацию движений, и свобода пластической разработки, которая не связана с какой — либо танцевальной традицией"*.

Мы полагаем, что разработанный нами программный материал (музыкально-ритмические композиции) соответствует этим положениям. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяющее использовать их в любых формах организации работы с детьми (от утренней зарядки и физкультуры до праздничных утренников), отражено в названии программы — "Территория ритма".

Мы также стремились к тому, чтобы репертуар был музыкальным, выразительным, привлекательным для детей и взрослых, будил фантазию и воображение, развивал выразительные возможности тела и, в то же время, был доступным для исполнения. Но прежде чем перейти к рассмотрению практического материала (который описан в Приложении), проанализируем цель и задачи музыкально-ритмического воспитания, а также

основные принципы и условия организации работы, положенные в основу содержания данной программы.

Цель программы.

Цель программы "Территория ритма" – развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности. И, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки...

Как и наши предшественники, мы рассматриваем и оцениваем красоту, выразительность движения под музыку в его гармоничности, как проявление индивидуальности восприятия образа, музыкальности, и, главное, естественности самого движения. Ведь что такое правильная осанка, красивая походка? Скорее всего, это наиболее естественное и удобное положение тела во время движения, наиболее оптимальная поза. Ведь красота движения и ребенка, и взрослого, как считали древние греки, Жак Далькроз, Айседора Дункан и многие другие, прежде всего в естественности, целесообразности, непринужденности, выразительности и одухотворенности. А эти все качества раскрываются при условии гармоничного развития, единства духовного и физического.

Другими словами, программа "Территория ритма" нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных)*.

Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с задержкой или патологией в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, И.М.Сеченова, В.М.Бехтерева, методика М.Фильдснкрайза и др.). В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

Поскольку речь идет о развитии детей в процессе музыкально-ритмических движений и содержание работы связано со спецификой этого вида деятельности, рассмотрим более детально ее особенности.

Во-первых, ритмика — это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны также и тем, что это временные виды искусства, при этом движение, протекающее в пространстве, как бы делает зримым, осязаемым течение времени. Музыка и движения, таким образом, имеют много общих параметров, к которым относятся:

- все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм);
- динамика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения);

- форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

В связи с этой взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями данной программы, сформулированы задачи обучения и воспитания детей.

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.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным; воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Конкретизируя содержание каждого направления, выделим самое основное в каждом из них в младшей возрастной группе.

2-3 года

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), особенности протекания нервных процессов и их недостаточная зрелость сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер.

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Основное содержание

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта – узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое-грустное, шаловливое-спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый – умеренно-медленный), динамику (громко-тихо), регистр (высоко-низко), ритм (сильную долю – как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках; бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.);

прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – "лошадки", подскоки (4-й год жизни);

общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;

имитационные движения – разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

плясовые движения – простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под

другую музыку;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности (см. прил. 2) от начала до конца, не отвлекаясь – по показу взрослого или старшего ребенка.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" – "веселый Чебурашка" и др.);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

Рекомендуемый репертуар (из "Ритмической мозаики" А. Бурениной дополнительно к другим ритмическим упражнениям и пляскам под инструментальное сопровождение):

1-е полугодие: "Плюшевый медвежонок", "Веселые путешественники", "Рыбачок", "Чебурашка", "Маленький танец", игра "Птички и Ворона".

2-е полугодие: "Неваляшки", "Едем к бабушке в деревню", "Кузнечик", "Разноцветная игра", "Лошадки", "Белочка".

Показатели развития. Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» /Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М.А.Васильева, М.: «Мозаика-синтез», 2011 г.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – С-Пб, 1997

Срок реализации программы: 7 месяцев.

Возраст детей: 2-3 года.

Форма и режим занятий: групповая, занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю по 10 минут.

Формы подведения итогов реализации программы: открытые занятия для родителей, отчётный концерт, выступления с танцевальными номерами на праздниках, конкурсах.

2. Учебно-тематический план.

Возраст детей: 2-3 года

Блоки программы	Период прохождения материала	Количество НОД	Репертуар
«В гостях у сказки»	Октябрь	10	Разминка Плюшевый медвежонок Птички и ворона
	Ноябрь	7	Чебурашка Рыбачок
«Народный артист»	Декабрь	8	Раз – ладошка Весёлые путешественники
	Январь	7	Ёжик Кузнечик
	Февраль	8	Автобус Едем к бабушке в деревню Лошадки
«Музыка и время»	Март	8	Белочка Поросята
	Апрель	8	Разноцветная игра Белые кораблики
Итого НОД: 56			

3. Содержание работы по ритмопластике

3.1 Сюжетно-тематическая характеристика репертуара программы “Территория ритма”

Тема	Композиция	Варианты включения в другие виды деятельности
Мир игрушек	«Кукла», «Танец Кукол и Мишки», «Танец Колокольчиков» и др.	Музыкальные и интегрированные занятия, праздничные утренники и развлечения
Любимые персонажи мультфильмов	«Чебурашка», «Три поросенка» и др.	Музыкальные и интегрированные занятия, праздничные утренники и развлечения
В мире сказок	«Красная Шапочка», «Поросята», «Бальный танец», «Танец Месяца и Звездочек» и др.	Музыкальные и интегрированные занятия, праздничные утренники и развлечения
Природа и животные	«Упражнение с осенними листьями», «Дети и природа», «Белые кораблики», «Белочка»	Интегрированные занятия, праздники и развлечения
Юмор и шутка	«Два барана», «Кошки-Мышки», «Раз – ладошка», «Антошка», «Кошка и Девочка» и др.	Интегрированные занятия, праздники и развлечения
Путешествия	«Автобус», «Вместе весело шагать»	Интегрированные занятия, праздники и развлечения, вводная часть занятий
Настроения в музыке и пластике	«Осенний парк», «Лирический танец» и др.	Занятия по изодетальности, интегрированные занятия
Любимые песни малышей, а также их мам и бабушек	«Рыбачок», «Цыплята» и др.	Семейные праздники и развлечения
Парные танцы	«Маленький танец», «Старинная полька»	Интегрированные занятия, праздники и развлечения
Сюжетные танцы	«Танец Месяца и Звездочек», «Танец Вьюги и Снежинок»	Театрализованные представления, праздники и развлечения
Композиции физкультурной направленности	«Танцкласс», «Мельница», пластические этюды на музыку А. Петрова, «Кошки-Мышки» и др.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Физкультурные занятия, праздники
Игры и этюды	«Козочки и Волк», «Птички и Вороны», «Пляска-игра с крокодилом Геной»	Интегрированные занятия, праздники и развлечения

3.2 Этапы работы над сюжетным танцем

1. *Знакомство с произведением.* Цель: познакомить с новым произведением, выявить его особенности
 - Слушают произведение, анализируют. Отвечают на вопросы: какая музыка? Какое настроение? Кого можно представить? Какой характер персонажа? Какие средства выразительности использованы в музыке?
 - Образный рассказ педагога
 - Детям предлагается «показать» рассказ
2. *Разучивание танцевальных движений.* Цель: разучить танцевальные движения, используя выразительные средства мимики, пантомимики.
 - Выразительный показ педагога и знакомство с движениями
 - Словесные пояснения выразительных средств для осознанного выполнения движений
 - Показ сверстниками движений, комбинаций
 - Прием «провокаций»
 - Этюды
3. *Постановка танца.* Цель: запомнить рисунок танца, последовательность выполнения танцевальных движений, комбинаций.

3.3 Структура занятия.

Занятие состоит из трех частей. Первая часть – разминка, где используются упражнения на все группы мышц. Вторая часть – непосредственно работа над танцевальными движениями. Третья часть – работа по разучиванию танца. Цель занятия, содержание, виды деятельности зависят от этапа, на котором находится работа по освоению танца.

3.4 Конспект непосредственно образовательной деятельности по ритмопластике для детей 4 лет.

«Паровоз»

Цель: развитие музыкальности и ритма, формировании творческих и физических способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка.

Задачи: развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю; укреплять психическое и физическое здоровье детей средствами ритмики; формировать правильную осанку, походку, выразительность телодвижений; развивать творческое воображение, совершенствовать навыки творческого самовыражения; способствовать становлению чувства ритма и художественного вкуса, умению видеть красоту движения в танце; воспитывать интерес к занятиям ритмикой, учить радоваться успехам других, избавлять от стеснительности зажатости.

Оборудование: магнитофон, мягкая игрушка (ёжик), картинки (муравьи, тюльпаны).

Ход непосредственно образовательной деятельности

Дети входят в зал друг за другом и строятся лицом к зеркалу.

Вводная часть.

Сегодня к нам на занятие пришли гости, давайте с ними поздороваемся (дети встают врассыпную лицом к гостям и делают поклон). Ребята сегодня мы с вами превратимся в путешественников, хотите отправиться в путешествие? Ну, а путешествовать мы будем на паровозике! Прошу вас занять места, мы отправляемся! *(Дети стоят врассыпную).*

Скорей собирайтесь на утренний поезд,

Давно ожидают нас травы по пояс.

Скорее спешите в леса и поля,

Пока самоцветами блещет земля.

Упражнение «Паровозик»

1-4 такты – «пружинка». Руки согнуты в локтях – изображают движение колес.

5-8 такты – ходьба на месте, руки на пояс.

9-12 такты – повторение движений 1-4 тактов.

13-16 такты – повторение движений 5-8 тактов.

17-24 такты – ходьба на месте без отрыва пальцев от пола, поочередно опускаются правая и левая пятки. Правая рука вытянута вперед, левая согнута в локте. Руки поочередно меняют положение.

25-30 такты – ноги стоят в 4 позиции. Корпус поворачивается вправо и влево. Руки исполняют движение «моторчик».

Стоп! Приехали! Выходите из вагонов. Посмотрите, мы приехали с вами на лесную полянку.

Ехали мы долго, устали, давайте встанем врассыпную и сделаем разминку.

Разминка

- стоя ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад на четыре счета;

- положение – то же, наклоны головы вправо влево на четыре счета;

- положение – то же, вращение головой по часовой и против часовой стрелки на 4 счета по 2 раза в каждую сторону;

- положение – то же, поднятие плеч – сначала одно медленно, потом быстро, затем аналогично – второе, затем – оба вместе быстро, после этого – по очереди;

- положение – то же, сводим и разводим лопатки, соответственно округляя и выгибая спину;

- положение – то же, наклоняемся вперед, сохраняя спину прямой, выводим руки перед собой и тянемся к ним. Затем делаем то же самое по направлению в стороны;

- приседание;

- ходьба по кругу на полной стопе, на носочках, на пяточках, на внешней и внутренней сторонах стоп;

- подскоки по кругу и восстановление дыхания.

Основная часть.

А вот из-за деревьев выглянуло солнышко, лес пробуждается ото сна и на нашей полянке стали распускаться тюльпаны.

Ритмопластика «Тюльпан»

Дети сидят на корточках, голову прижав к коленям и обхватив себя руками – луковица в земле. Поднимают голову, опускаются на колени и по сторонам поднимают руки вверх, вниз, встают на одно колено, выпрямляют туловище и кладут руки на пояс, встают на ноги, поднимаются на носочки и тянутся вверх – из земли появился росток. Соединяя ладони, поднять руки к подбородку, раскрыть ладони, локти соединить. Соединяя ладони, опустить руки вниз – появился бутон (повторить 2 раза). Внизу соединить тыльные стороны ладоней и поднимать руки над головой. Руки сверху раскинуть в стороны, лепестки ладони вверх – бутон расцвел. Покачиваем руками из стороны в сторону – ветер качает цветок.

Ребята, на аромат от распустившихся тюльпанов на поляну прилетели бабочки и стали собирать нектар.

Ритмопластика «Самолёты и бабочки»

Дети двигаются врассыпную, по команде «самолёты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты.

Молодцы ребята. А теперь отгадайте загадку:

Сердитый недотрога,
Живет в глуши лесной,
Иголок, очень много,
А нитки – ни одной.
(Ёжик)

Ритмическая композиция «Ёжик».

И.П. – стоят ровно, ноги вместе, руки на поясе.

1 куплет

- пружинка, руки опущены вниз, встали, руки вверх (8 раз);
- поднимают прямые руки снизу вверх, пальцы рук сжимают – разжимают;
- машут руками влево – вправо вверх (8 раз);

Проигрыш

- выбрасывают ноги вперед (8 раз);
- вокруг себя быстрая ходьба (1 круг);

2 куплет

- ходьба на месте;
- наклоны влево, вправо (8 раз);

Припев

- поочередно, садятся на корточки - встают, руки вверх (8 раз);
- машут правой рукой (приглашают к себе);

Проигрыш

- поскоком по кругу (1 круг), поскоком вокруг себя;
- твист правой ногой;

- твист левой ногой;
- твист двумя ногами;

Припев

- руки подняты вверх, машут только ладошками(8 раз);
- машут правой рукой (приглашают к себе);
- руки подняты вверх, машут только ладошками (8 раз);
- машут левой рукой (приглашают к себе).

Посмотрите ребята, к нам на поляну шагает отряд муравьев, любимый их танец марш. Давайте покажем, как мы умеем маршировать.

Танцевальная композиция “Марш”. Музыка Г.Свиридова, движения А.И.Буренина “Ритмическая мозаика”.

Вступление: И.П. – стоя врассыпную, руки внизу.

Музыка А.

1-2 фразы – хлопки в ладоши в соответствии с ритмической пульсацией;

3-4 фразы – ходьба на месте;

5-6 фразы – хлопки на сильную долю (8 раз);

7-8 фразы – притоп правой ногой на сильную долю (8 раз);

Музыка В.

Поворот вправо вокруг себя на 1, 3, 5, 7 такта.

Музыка С. – маршем перестраиваются в одну колонну, ходьба на месте.

Музыка А. – маршем идут по кругу и становятся в рассыпную;

Музыка В. – повтор движений;

Музыка С. – маршируют на месте.

Ребята к нам на поляну птички прилетели, муравьи напугались, все разбежались!

Игра на осанку «Совушка-сова».

Дети «превращаются» в птиц, которые «летают» по залу под слова:

«Ах, ты, совушка-сова,

Ты большая голова,

Ты на дереве сидишь,

Ночь летаешь, днем ты спишь.

День наступает –

Все оживает!

Ночь наступает –

Все замирают!».

На последние слова ребята замирают, отведя руки-крылья назад, выпрямив спину, чуть приподняв голову. «Сова» летает между ними и забирает в свое «гнездо» пошевелившихся.

Заключительная часть.

Понравилось вам играть на полянке? (Да). Ребятки, кто приходил к нам на поляну? (Ежик, Муравьи, Птички, Сова). Ну, а нам пора возвращаться в детский сад. Давайте перед тем, как сесть в поезд, попрощаемся с полянкой.

Танцевальная игра «Поезд».

Все участники строятся друг за другом, берутся за талии. Звучит музыка. Все начинают двигаться за ведущим, повторяя за ним движения, которые он делает произвольно, добавляя фразы: «Лево руля! (*повернуть налево*), Право руля! (*повернуть направо*), Горы! (*подняться на носочки*),

Тоннель! (*присесть*), Передний ход (*двигаться вперед*), Задний ход (*двигаться назад*), Остановка! (*меняется ведущий*)».

Вот мы и приехали в детский сад.

Есть в музыке и танце

Движение, ритм и тон.

А мы закончили занятие

И сделаем поклон.

Выход из зала под музыку.

Предварительная работа: знакомство с ритмическими композициями «Ежик», «Марш», игра «Совушка-сова» (Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» методические рекомендации. Методическое пособие "От ритмики к танцу")

Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребенка и является целью занятий ритмопластикой.

Основные принципы занятий

1. *Наглядность.* Показ физических и танцевальных движений, подражание, имитация известных детям движений.

2. *Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая уровень развития детей.

3. *Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. *Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Танец – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического развития детей. Движение... Танец... Здоровье... Эти понятия неотделимы друг от друга, переходят одно в другое. Танец предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

В процессе ритмических занятий все эти движения постепенно совершенствуются, становятся более свободными, ритмичными, координированными, выразительными, пластичными. Участие в ритмических и гимнастических упражнениях, в играх и танцах способствует правильному физическому развитию детей. Выбор гимнастических упражнений и регулирование физической нагрузки зависит от возрастных особенностей детей.

Для занятий ритмопластикой очень важным, если не первостепенным, является музыкальное сопровождение. В процессе обучения необходимо использовать различные мелодии, которые отличаются не только по жанру или стилю, но также имеют разный темп и ритм. При этом все мелодии должны быть рассчитаны на возрастную категорию занимающихся детей, а значит, быть понятными для них. Чем старше детки в группе, тем сложнее могут быть мелодии. Движения в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Важным в занятиях детской ритмикой является элемент игры. Танцевальная деятельность в дошкольном возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития. Известно, что танец благодаря постоянным физическим упражнениям, развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу, т.е. является мощным фактором, влияющим на становление детского организма.

4. Материально-технические условия реализации программы:

Наличие просторного зала с ковром и стульями, музыкального инструмента (рояль), звуковоспроизводящей аппаратуры (музыкальный центр), дисков, флеш-карт с аудиозаписями, нот, реквизита (ленты, флажки, цветы, мячи и т. п.)

5. Список литературы

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»/ Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М.А.Васильева, М.: «Мозаика-синтез», 2011 г.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – С-Пб, 1997
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности — М.,1966.
4. Бехтерев В.М. Основы учения о функциях мозга. — СПб., 1905. — Т.5,7.
5. Ветлугина Н.А.Музыкальное развитие ребенка. — М.: Просвещение, 1967.
6. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. — М.: Просвещение, 1985.
7. Вест Клер.Источник Энергии. — М.: ТОО "ТП", 1998.
8. Выготский Л.С. Психология искусства — М.,1986.
9. Гальперин П.Я. К вопросу о роли установки в мышлении // Intentio. — 1994. — Вып. 2-С. 4-25.
10. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб — 1922.
11. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. — М., 1960.
12. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 1961. — №1 - С.119-132.
13. Кречмер Ф. Строение тела и характер. — М.,1995.
14. Кручинин В.А. Ритмика в специальной школе: Метод, рекомендации. — Педагогическое общество РСФСР, Горьковское отделение, 1990.
15. Лисицкая Т. Пластика, ритм. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. — М.: Академия, 1999.
17. Розенбаум Д.А. Когнитивная психология и управление движением: сходство между вербальным и моторным воспроизведением // Управление движениями. — М., 1990.
18. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989.
19. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — М., 1946.
20. Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения // Психологический журнал. — 1982. — Т.3. №3. - С.84-92.
21. Тешюв Б.М. Избранные труды. Т. 1: Психология музыкальных способностей. — М., 1985.
22. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. — М., 1994.
23. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. — М., 1995.