**МУНИЦИПАЛЬНОЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕСРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17**

676850 Амурская обл., г. Белогорск, ул. Ленина, 100, тел./факс 8 (41641)2 73 59, e-mail: [school17@mail.ru](mailto:school17@mail.ru)

**Программа предшкольной подготовки**

**«СПОРТИВНАЯ РИТМИКА»**

для детей 6-7лет



|  |
| --- |
| Составитель программы:  Кирс Оксана Станиславовна,  учитель физической культуры,  первой квалификационной категории |

г. Белогорск

2024 г.

Педагогическая целесообразность программы “Спортивная ритмика» для детей 5-6 лет заключается в создании условий для творческого развития личности ребёнка. В связи с этим данная программа приобретает особую ***актуальность*.**

***Новизна данной программы***состоит в следующем:

* распределение музыкально-двигательного репертуара с учётом возраста детей;
* использование разных видов занятий, направленных на развитие творческих способностей дошкольников 5-6 лет.

***Концепция программы:***

*– систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному), поэтапность;  
– учет психофизиологических и возрастных особенностей,   
– индивидуализация;   
– наглядность;   
– активность;   
– результативность.*

***Цели программы:***

1. развивающая, личностная – развитие художественно-творческих способностей дошкольников средствами ритмики с учетом их индивидуальных способностей;
2. образовательная – освоение детей ритмики и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей;
3. воспитательная, общекультурная – расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма.

***Задачи программы:***

1. формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата;
2. овладение детьми ритмикой;
3. развитие основ музыкальной культуры, умения согласовывать движения с музыкой, танцевальности, исполнительских умений и навыков;
4. формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, развитие воображения, фантазии, творчества.

*Возрастные категории*: дошкольники 5–6 лет.

*Сроки реализации программы*: один год.

*Количество занятий* – 34 часа.

*Длительность занятий* – 20–25 минут. Занятия проводятся один раз в неделю.

*Форма занятий*: групповая.

Наполняемость группы – 20-25 человек.

***Этапы*.**

***Подготовительно – диагностический этап включает в себя:***

1. проверка ритмического слуха, музыкально-ритмической координации, эмоциональности;
2. выявление творческих способностей детей;
3. разработка программы.

***Практический этап предполагает:***

1. формирование правильной осанки, развитие природных физических данных ребенка;
2. развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
3. овладение навыками координации движений, развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, проприоцептивной чувствительности, скоростно-силовых и координационных способностей;
4. развитие творчества, умения эмоционального выражения движений под музыку, раскрепощённости и творчества в движениях.

***Обобщающий этап включает в себя:***

1. анализ эффективности проводимых занятий;
2. корректировка программы на основе анализа результатов мониторинга;
3. предоставление результатов реализации программы на сайте школы.

***Ожидаемые результаты.*** В результате прохождения программного материала дети имеют представление:

– об основах музыкальной культуры;   
– о чувстве ритма;  
– танцевальной выразительности.

**Умеют:**

– эмоционально передавать игровые образы и действия;   
– слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;   
– двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом;   
– исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;   
– различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.);   
– исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку;   
– самостоятельно импровизировать, добавляя собственные, интересные движения.

**Владеют:**

– навыками по различным видам передвижений по залу;  
– приобретают определенный “запас” движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;   
– правильными позициями ног и положением рук;

***Способы определения результативности программы*.**

**Музыкально-ритмическая координация.**

**Цель:** выявить уровень умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

1) дать ребенку платочек в правую руку и попросить под музыку одновременно топать правой ногой и взмахивать вверх платочком. Аккомпаниатор должен играть музыку, делая акцент на первую долю.

Применяется трехбалльная шкала оценок, где 1 – не справился с заданием; 2 – справился с заданием с ошибками; 3 – справился с заданием.

**Эмоциональность.**

**Цель:** выявить уровень эмоционального развития детей при помощи различных заданий.

1. Изобразить эмоциональные состояния человека под определенную музыку. Ребенок должен изобразить ту эмоцию, которая, по его мнению, выражает данная музыка. По возможности, изобразить эмоции не только на лице, но и в движении.
2. Рассказать стихотворение с выражением.

Применяется трехбалльная шкала оценок, где 1 – не справился с заданием; 2 – выполнил задания только при помощи мимики, либо только при помощи движения; 3– справился с заданием, использовал для выполнения задания и мимику и движения.

***Диагностика творческих способностей.***

1. Методика “Как спасти зайку”, автор В. Кудрявцев.   
   Цель – оценка способности и превращение задачи на выбор в задачу на преобразование в условиях переноса свойств знакомого предмета в новую ситуацию.
2. Методика “Солнце в комнате” ”, авторы В. Кудрявцев, В. Синельников .   
   Цель – выявление способностей ребенка к преобразованию “нереального” в “реальное” в контексте заданной ситуации путем устранения несоответствия.
3. Методика “Складная картинка”. Основание. Умение видеть целое раньше частей.   
   Цель: определение умения сохранить целостный контекст изображения в ситуации его разрушения.
4. Анкета для родителей.   
   А) Любит ли Ваш ребёнок фантазировать?   
   Б) Придумывает ли он сказки, персонажи, рассказывает ли о своих вымышленных действиях?   
   В) Как вы относитесь к фантазиям своего ребёнка?

Работа в кружке построена на игре, что значительно облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения и творческих способностей ребенка. Для музыкально-ритмических занятий применяю специальную музыку, записанную фит – центрами. Применяются разнообразные методы – это показ педагога, объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, упражнения, музыкально-танцевальные игры – импровизации, мини – этюды.

Часть программы кружка посвящена азбуке музыкального движения. Сюда входят различные виды ходьбы, знакомство с некоторыми рисунками танца, упражнения и игры, развивающие гибкость, музыкальность, координацию и ориентацию в пространстве. Наряду с этим в программу включены сюжетные, игровые и народные танцы, развивающие в детях эмоциональность, воображение, актёрское мастерство. Каждое занятие начинается с поклона, который исполняется в спокойном темпе, музыкальный размер 4/4. Приглашаем детей построиться друг за другом по кругу. Дети принимают исходное положение: свободная первая позиция ног, руки на талии, локти направлены точно в стороны. Первое танцевальное движение – сценический шаг.

В танцевальных играх, работая над движениями, стремимся не только закрепить у детей ощущение музыкального ритма, но и научить свободному владению грамматикой и техникой движения, добиваясь того, чтобы пластика тела каждого ребенка становилась одухотворенной и выразительной. Поэтому, при освоении технических приемов исполнения ритмических движений, дети сразу получают установку на выразительность, то есть на передачу эмоционального содержания, заложенного в движении. Для этого сначала предлагаем мини – этюды (“Березка”, “Сороконожка” и др.), когда предлагается разыгрывание темы сюжета без предварительной подготовки. В начале игры зачитываем текст этюда, затем дети разыгрывают ситуации. Разнохарактерные персонажи в детском танце – это образы различных животных, растений, фантастических существ, людей разного возраста. При выполнении этюдов важно соблюдение следующих условий: дети должны овладеть приёмами игрового взаимодействия и должны уметь перевоплощаться в образы разных персонажей. Воссоздающее воображение помогает детям представить образ и показать его через пантомимику. Развивает творчество, воображение дошкольников этюд-шутка “Винни-Пух с Пяточком в гости к Кролику идет”. При этом решается ещё одна задача: различные движения сочетаются с эмоциями, характерным настроением, помогают детям развивать музыкальную и эмоциональную выразительность на танцевальных занятиях, и не разрушают способность ребенка играть и верить в то, во что они играют. Главное в работе с мини-этюдами – используя музыкальные навыки детей и небольшой запас танцевальных движений, научить их не бояться танцевать под любую музыку. Проводя танцевальные игры, создаём весёлую и непринуждённую атмосферу, подбадриваем зажатых и скованных детей, не акцентируя внимание на ошибках.

На занятиях в кружке проводим музыкальные 5-ти минутки, во время которых знакомим детей с историей возникновения танца, который они разучивают в данный момент, а также с особенностью ритмической структуры данного музыкального сопровождения. Цель музыкальных 5-ти минуток: глубокое и осмысленное восприятие музыкального произведения. На успешность решения поставленной задачи большое влияние оказывает умение слушать, анализировать и понимать музыкальное произведение, что способствует проявлению более яркого и творческого образа в танце. Полученные от музыки впечатления помогают выражать в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы.

Мой опыт показывает, что развитие активного творческого воображения у дошкольников хорошо осуществляется с помощью танцевальных игр – импровизаций. Это танцевальная игра “Путешествие снежинки”, которая развивает артистические способности, раскрывает индивидуальные черты характера и творческую инициативу детей 5-6 лет. В танцевально-игровой ситуации “Первоцветы” дети, импровизируя, самостоятельно создают те или иные образы, что способствует развитию гибкости их тела, пластичности и выразительности исполнения движений под музыку. Дети очень любят изображать животных в массовом танце – игре “Закружилась карусель”. Они достаточно тонко подмечают особенности, повадки животных. Дома с родителями рассматривают картинки о животных, рисунки, читают книжки о животных. Танец – игра “Закружилась карусель” учит детей импровизировать, подражая различным животным. В музыке, после запева, должны звучать интонации того или иного персонажа, тяжелого или лёгкого на поступь. Конечно, мы сначала помогаем детям, подсказываем, как изобразить то или иное животные. Для развития танцевально – игрового творчества детям предлагаются творческие задания. С этой целью используются фольклорный песенно – игровой, танцевальный материал. Так, например, детям предлагают самостоятельно выполнить движения под музыку в соответствии с текстом песни, структура которой в себе содержит элемент импровизации. Чаще всего в этих импровизациях 2–3 действующих лица, ребенок создает тот или иной образ, должен показать, как он понимает содержание песни и характер музыкального произведения. С целью развития танцевальных импровизаций использую различные переплясы. Дети с большим интересом соревнуются в нахождении новых сочетаний знакомых плясовых движений. Эти попытки в придумывании своего танца еще не уверены у детей. Движения однообразны, чувствуется их некоторая скованность, дети иногда нерешительно включаются в эти задания, но к концу года многие могут достаточно выразительно передавать в танце характер, настроение. Одним детям импровизация дается легче, другим труднее. Успех импровизации порой зависит от настроения и самочувствия каждого, поэтому проводим игры и этюды импровизации не в начале занятия, когда дети еще недостаточно собранны и их воображение “не разогрето”, а во второй его половине. В танцевальной игре-импровизации формируем у детей способность находить собственные решения, действовать в плане образных представлений. Игровая ситуация увлекает ребенка, дает возможность самостоятельной деятельности. Игру и танец объединяет легкость, возможность быстро переходить от одной реальности к другой, постоянная смена состояний и сознание того, что все это как бы не всерьез, но при этом абсолютно реально. Здесь импровизация используется как способ раскрытия творческих ресурсов личности. При использовании на занятиях танцевальных игр – импровизаций описываем ситуацию, но ничего не показываем, чтобы дети не подражали, а сами искали образ, проявляя свою творческую индивидуальность, даем возможность ребенку проявить себя через самовыражение. Чтобы изобразить листочек или снежинку, ребенок должен ее хорошо представить в воображении. Поощряем непохожесть, оригинальность, поиск, комментируем действия детей.

В качестве завершения занятий и пройденного материала слушаем новое незнакомое музыкальное произведение, дети самостоятельно анализируют и танцуют все вместе. Занятие заканчивается ритмичными хлопками и поклоном.

Во время разучивания музыкально – ритмических заданий учитываются возрастные особенности детей. Понятие правая рука (нога), левая рука (нога) проблематично для дошкольников, но они способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально – ритмические задания. В результате музыкально – ритмического воспитания к концу года дети 5-6 лет имеют запас основных танцевальных движений, устойчивых музыкально – ритмических навыков. Все это создает благоприятную почву для дальнейшего развития творческих способностей дошкольника.

**Календарно – тематическое планирование программы**

**предшкольной подготовки «Спортивная ритмика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Ориентировка в пространстве.  Исходные положения.  Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) | 1 |
| 2 | Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). | 1 |
| 3 | Ритмические упражнения под музыку | 1 |
| 4 | Элементы ритмической гимнастики. | 1 |
| 5 | Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения | 1 |
| 6 | Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы | 1 |
| 7 | Основные движения под музыку. | 1 |
| 8 | Обучение дыхательной гимнастике. | 1 |
| 9 | Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. | 1 |
| 10 | Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др. | 1 |
| 11 | Упражнение на координацию. Дыхательная гимнастика | 1 |
| 12 | Подвижные игры. Дыхательная гимнастика | 1 |
| 13 | Танцевальные движения. Упражнение на расслабления. | 1 |
| 14 | Различные движения под музыку | 1 |
| 15 | Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения | 1 |
| 16 | Подвижные игры. Дыхательная гимнастика | 1 |
| 17 | Танцевальные движения. Упражнение на расслабления. | 1 |
| 18 | Ритмические упражнения под музыку | 1 |
| 19 | Элементы ритмической гимнастики. | 1 |
| 20 | Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения | 1 |
| 21 | Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. | 1 |
| 22 | Основные движения под музыку | 1 |
| 23 | Обучение дыхательной гимнастике | 1 |
| 24 | Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног | 1 |
| 25 | Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др. | 1 |
| 26 | Упражнение на координацию. Дыхательная гимнастика | 1 |
| 27 | Подвижные игры. Дыхательная гимнастика | 1 |
| 28 | Танцевальные движения. Упражнение на расслабления | 1 |
| 29 | Различные движения под музыку | 1 |
| 30 | Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения | 1 |
| 31 | Подвижные игры. Дыхательная гимнастика | 1 |
| 32 | Танцевальные движения. Упражнение на расслабления | 1 |
| 32 | Подвижные игры. Дыхательная гимнастика | 1 |
| 33 | Упражнение под музыку. Дыхательная гимнастика | 1 |
| 34 | Движение под музыку. Подвижные игры | 1 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

В процессе освоения курса дети научатся:

* владеть основами базовых видов двигательных действий;
* развивать, разогревать, укреплять мышцы и связки;
* развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласование движений всех звеньев тела) способности;
* управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
* владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;
* владеть простейшими элементами танца;
* владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;
* владеть техникой элементарной релаксации;
* управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность;
* приобретение опыта публичного выступления.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Музыкально-ритмические движения являются наиболее естественным и важным способом самовыражения художественной личности дошкольника. Ребенок начинает импровизировать, создавать “свой” музыкально-игровой образ, танец, если у него наблюдается тонкое восприятие музыки, ее характера, выразительных средств и если он владеет необходимыми двигательными навыками. В основу обучения детей дошкольного возраста необходимо положить игровое начало. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их склонности и интересы. Первоначальное обучение детей приёмам образного перевоплощения проводится на материале этюдов. Знакомство с этюдом начинается с восприятия музыки. Вслушиваясь в музыку, в её выразительные особенности, дети пытаются определить, про кого “рассказывается” в музыкальном произведении, каков характер персонажа, каковы его движения и пластика. Затем составляется образный рассказ по этюду, далее идёт поиск и самостоятельные пробы выразительных средств заданного образа. Творческая активность детей на занятиях ритмикой во многом зависит от организации обучения музыкально-ритмическим движениям. Для этого необходимо целенаправленно учить детей воплощать характер музыкального образа в пластику движений, приучать вслушиваться в музыкальное произведение, хорошо ориентироваться в нем. Необходимо воспитывать у детей творческое отношение к музыке, стремление к самостоятельному выразительному исполнению движений, соответствующих характеру, образам песни, инструментальной пьесы. Развитие творческих способностей ребенка на музыкально-ритмических занятиях возможно, если его жизненный опыт, в частности музыкально-эстетические представления, постоянно обогащается, если есть возможность проявить самостоятельность. Важную роль играет оснащение: музыкальным сопровождением, разнообразными костюмами и атрибутами, музыкальными инструментами, пространством для развертывания игр и танцев. Приведенные в работе методические рекомендации по развитию творческих способностей детей дошкольного возраста, представляют собой обобщенную педагогическую практику, и основываются на собственном опыте автора.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 1994.
2. Шевченко Ю.с. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. - М., 1995.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2000
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данс. – Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2007.
5. Железнов С., Железнова Е. Музыка с мамой. Издательство: Учитель, 2011
6. М.Н. Щетинин Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Серия: Посоветуйте, доктор. Издательство: Метафора, 2007
7. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» С-Пб; 2008
8. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. Серия: [Дошкольник](http://reader-mania.ru/search.phtml?sq==%D0%94%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA). Издательство: [Учитель](http://reader-mania.ru/search.phtml?sq==%D0%A3%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C), 2013
9. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада Раевская Е. П. 3 издание, дораб. – М.:»Просвещение»,1991г.
10. Суворова Т. И. «Танцевальная ритмика для детей» методическое пособие.