

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 34 г.Йошкар-Олы «Улыбка»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №34 «Улыбка»

_____ Т.С.Федотова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
КРУЖОК «Игроритмика»
для детей 6-7 лет
Срок реализации – 1 год**

**Автор: Астер С.М.,
музыкальный руководитель**

г. Йошкар-Ола

2022

1

Содержание

	Страницы
Пояснительная записка	4-6
Учебный план	7
Календарно-тематическое планирование	8-11
Условия реализации	12
Список литературы	12

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Игроритмика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста, рассчитана на 1 год обучения – детей 6-7 лет.

В программе «Игроритмика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры.

В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Цель программы «Игроритмика»

-содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, выносливость;

3. Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыке;

- развивать мышление, воображение, находчивость;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи.

Дети дошкольного возраста отличаются большой эмоциональностью, впечатлительностью и неусидчивостью. Поэтому необходимо заинтересовать их яркими и увлекательными занятиями с частой сменой нагрузки. Дошкольники отличаются неустойчивостью внимания, быстрой сменой настроения, быстрой утомляемостью. Танец должен проходить в форме игры. Но важно, чтобы занятия были не только приятными, но и полезными.

Чтобы устранить различные отклонения физического развития и улучшить танцевальные показатели, ребятам предлагаются комплексы упражнений для развития пластики тела и координации движений. Эти увлекательные занятия носят игровой характер, проходят под музыку. Практика показывает, что такие занятия благотворно сказываются не только на физическом, но и на эмоциональном состоянии детей. Дети становятся более спокойными, терпеливыми. У них развивается двигательная память и внимание.

В конце года воспитанники начинают слышать и просчитывать музыку. Музыка является проводником в мир танца и танцевального образа. У детей развиваются актерские способности.

Разделы программы и их задачи.

1. Игропластика.

Задачи:

- развитие мышечной силы и гибкости,
- обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

2. Игровой самомассаж.

Задачи:

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

3. Музыкально – подвижные игры.

Задачи:

- содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать скоростно-силовые и координационные способности,

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- Используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

4. Игрогимнастика.

Задачи:

- способствовать освоению ребёнком различных видов движений.
- В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки.

5. Игроритмика.

Задача:

- способствовать развитию чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих красиво и скоординированно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.

6. Игротанец.

Задачи:

- способствовать формированию у детей танцевальных движений,
- доставлять эстетическую радость занимающимся.
- В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

7. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Задачи:

- формировать навыки пластичности и грациозности танцевальных движений,
- развивать координацию и гибкость,
- доставлять эмоциональную радость занимающимся.
- В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость.
- способствовать развитию выдумки, творческой инициативы,
- создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Направленность программы: художественно-эстетическая.

Срок реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения для воспитанников дошкольного возраста 6-7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут с детьми подготовительной группы.

Время проведения: четверг 15.30-16.00

Новизна программы состоит в личносно ориентированном обучении.

Задача музыкального руководителя состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Задачу формирования танцевального творчества невозможно решить, если у детей не будет осознанного отношения к выразительным движениям; понимания их образного значения; если они не овладеют образным языком танцевальных движений.

Форма обучения: подгрупповые занятия.

Ожидаемые результаты:

- Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
- Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
- Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во занятий	Общее кол-во часов
		1=0,5ч	
1	Введение. Техника безопасности.	1	0,5
2	Игроритмика	4	2
3	Ритмический танец	5	2,5
4	Танцевальная ритмическая гимнастика	6	3
5	Музыкально-подвижная игра	2	1
6	Хореографические упражнения	7	3,5

7	Танцевальные шаги	7	3,5
8	Игропластика	4	2
	Итого (за 1 год обучения)	36	18

Календарно-тематическое планирование.

Сентябрь

1. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте и затакте.

3. Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.

4. Упражнения на осанку в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Упражнение: «Танцуем сидя».

Репертуар: «Марш» Л.Шульгина, «Этюд» Т. Ломова, «Танец с лентами» (разрабатывать плавность рук), Ритмические упражнения с шумовыми инструментами.

Октябрь

1. Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).

2. Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

3. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

4. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

Ноябрь

1. Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись, и упоре присев. Комбинированные упражнения в положении сидя и положении лежа. Прыжки на двух ногах.

2. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой.

3. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре.

4. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору
Репертуар: Русские народные мелодии, «Нетерпеливые бегуны» С. Руднева, игра «В лесу», «Море волнуется», прохлопывание ритмических рисунков знакомых песен.

Декабрь

1. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.
Игра «Угадай мелодию», «Поезд» А. Филиппенко.

2. Элементы русской пляски. Ритм, ритмический рисунок.
Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4, Ходьба сидя на стуле.

3. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону.

Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот». Танцевальные импровизации.

Выступление на Новогоднем утреннике.

Январь.

1. Происхождение и особенности русского хоровода.

Положение рук в русской пляске.

2. Построения и перестроения, орнаментальные хороводы.

Хороводная игра «Мы на луг ходили...» украинская народная песня.

3. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.

«Вейся, вейся, капуста» р.н.п., «Русский хоровод».

4. Игропластика.. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплекс упражнений.

Февраль

1. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

2. Музыкально-подвижные игры. «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты».

3. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Каждый танцует по -своему».

4. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

Март.

1. Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг.

Русские народные мелодии: «Сударушка», «Прялица».

2. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темпа.

«Карусель», «Певучий хоровод» Т.Ломова.

3.Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом.
Перепляс. Р.н.п., игра «Плетень», «Как у наших у ворот» р.н.м., «Затейники» (пляска-импровизация).

4.Танцевальные комбинации русских танцев.Упражнения: «Ручеёк», «Вертушка», «Волна»,перепляс «Стенка на стенку».

Апрель

1.Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием.

Полуприсядка, «ковырялочка».

Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне.

«Калинка», «Ах, вы, сени», «Из-под дуба», «Полянка» р.н.п.

2.Виды хлопков.Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.

3.Упражнение: «Твёрдые и мягкие руки», «Мельница», «Поющие руки»

П. Чайковский «Шарманщик поёт»

4.Образные движения.

Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.Упр. «Кошка», «Собака», «Лебедь», «Пружина», «Скобка», «Ветер», «Лошадки» С.Руднева.

Май.

1.Характерные движения.Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.

Игра «Отгадайте-ка ребята, кто пришёл к нам поиграть?», танец «Кукол и солдатиков».

2.Парные пляски. Положения в парах. Кадрили.Упражнения на равновесие. «Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики-лютики», упражнения: «Ласточка», «Журавль», «Попрыгунчики».

3.Построения и перестроения :«Воротца», «Звёздочки», «Карусели».

Хоровод «Змейка с воротцами» С.Руднева, упражнения «Бабочка», «Лягушка».

4.Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава.Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру.

Упражнения: «Березка», «Мост» «Рыбка», «Кораблик».

По окончании обучения дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе обучения. Умеют исполнять ритмические и характерные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике .

Условия реализации программы.

Для занятий кружка «Игроритмика» нужен просторный, хорошо освещенный и проветриваемый зал. Также необходимы музыкальные инструменты- ложки, бубны, маракасы; для упражнений и танцев -платочки , цветы и ленты, костюмы и музыкальная фонотека.

Список литературы:

- 1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
- 2.Музыкальная ритмика: Учебно-методическое пособие-Т.А.Затямина, Л.В.Стрепетова-М.:Издательство «Глобус», 2009.
- 3.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.