

Муниципальное образовательное учреждение

Любохонская станция юных техников

Утверждаю

Утверждено

Директор Любохонской СОШ

Педагогическим советом

_____ Кононов К.В.

МОУДОД Любохонская станция юных техников

№ _____ от _____

Программа

«Ритмика»

(3 года обучения)

Разработала: Литенко И.А.

педагог дополнительного образования

Любохна 2010

Пояснительная записка

Настоящая программа рассчитана на дошкольный и младший школьный возраст, предполагая включение детей в творческую активизацию, с опорой на музыкально-ритмическую деятельность.

Дошкольный и младший школьный возраст характеризуются развитием потребности у детей в значимой и оцениваемой деятельности, что положительно сказывается на их стремлении к новым игровым и обучающим видам деятельности. В этом возрасте продолжают развитие личностные качества, а значит, у педагогов и родителей имеется возможность корректировать такие качества личности, которые мешают человеку, в дальнейшем, приспособляться и подстраиваться к изменяющимся условиям жизни.

Исходя из того, что все дети способны к музыке и движению, у всех изначально есть желание двигаться, выражать себя в пластических импровизациях, именно поэтому возникает необходимость создания такой программы, которая позволит развивать творческие способности, которые, в свою очередь, скорректируют влияние ригидности на развитие личности.

Основной целью программы является развитие творческих способностей ребенка. Наряду с общей целью выделяется и **ряд задач**, решением которых и занимается данная программа:

- раскрепощение личности,
- развитие универсальных способностей человека (в том числе воображения, эмоциональной отзывчивости, открытости),
- развитие художественных, музыкальных способностей,
- развитие мелкой моторики.

Таким образом, реализация программы раскрывает творческие способности детей, при этом учитывается особенность дошкольников и младших школьников, связанная с непроизвольностью, импульсивностью, потребностью в движении. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Первый год обучения. Возрастной состав - **4 - 5 лет**. Дети дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тел, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения 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 темпом музыки;
- обогащение двигательного опыта,
- умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Основное содержание 2 года обучения

1. Введение

Основные теоретические сведения:

Отводится на знакомство с детьми, даются сведения о целях и задачах данного предмета, о требованиях по технике безопасности на занятиях и о форме подготовки учащихся к занятиям.

2. Комплекс вводной гимнастики

Основные теоретические сведения:

Значение вводной гимнастики заключается в адаптации организма к условиям предстоящей деятельности. Сведения о технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.

Практические занятия:

Применяют комплекс упражнений, включающий 6-10 упражнений, каждое упражнение повторяют 15-20 раз. Длительность вводной гимнастики 25-30 мин, с перерывами на отдых 2-5 минут. Упражнения для данного комплекса подбирают с таким расчетом, чтобы обеспечить влияние на основные группы мышц: упражнения для рук, ног, туловища (наклоны, повороты). Комплекс начинают обычно с дыхательных упражнений и упражнений в потягивании. Завершающими упражнениями должны быть движения спокойного характера.

3. Комплекс упражнений для позвоночника.

Основные теоретические сведения:

Коррекция фигуры ребенка (сколиоз) и предупреждение заболеваний позвоночника (остеохондроз), повторение правил по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.

Практические занятия:

Занятие состоит из 4-х частей.

Вводная часть (3-4 минуты, включает дыхательные упражнения).

Подготовительная часть (10 минут), отводят для общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном темпе, а затем в среднем, каждое упражнение повторяют 4-5 раз, а в дальнейшем 6-8 раз, в качестве общеразвивающих упражнений применяют упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища, вовлекающие в движение не менее половины мускулатуры. Потягивание – одно из первых упражнений подготовительной части, которое облегчает выполнение последующих физических нагрузок, улучшая приспособительные возможности сердечно-сосудистой системы к условиям мышечной деятельности. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обращать на глубокое и равномерное дыхание.)

Основная часть (15 минут), отводится для обучения и выполнения комплекса упражнений для позвоночника. В ней осваивают новые физические упражнения и двигательные навыки. Физиологическая прямая должна иметь наибольший подъем во второй половине основной части. Важно избегать углубления утомления, вызванного повторением однообразных упражнений, равно как и наслаивания утомления от последующих упражнений.)

Заключительная часть (3-5 минут), включает упражнения на расслабление и дыхательные. Основная задача заключительной части – способствовать восстановлению функционального состояния организма учащихся, вызванными физическими нагрузками основной части. Эти упражнения должны обеспечивать активный отдых утомленных мышечных групп.)

4. Комплекс упражнений для суставов

Основные теоретические сведения

Комплекс упражнений обеспечивает кровообращение в суставах, предупреждают атрофию мышц и суставов. Предупреждение таких заболеваний, как артрозы, артриты, болезнь Гоффа, полиартриты. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.

Практические занятия:

Организация и проведение занятий аналогична предыдущему.

5. Комплекс упражнений для дыхательной системы организма.

Основные теоретические сведения:

Действие физических упражнений проявляется в их воздействии на трофические процессы в легких, в нормализации нервно-регуляторного механизма дыхания, в укреплении дыхательных мышц, увеличении подвижности грудной клетки, адаптация аппарата дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений. Предупреждают такие заболевания, как бронхит, пневмония, астма.

Практические занятия:

Организация и проведение занятий аналогична предыдущему.

6. Комплекс упражнений для пресса.

Основные теоретические сведения:

Данный вид упражнений улучшает функцию сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, укрепляет определенные группы мышц, усваиваются новые двигательные акты, укрепление организма и нормализация функций центральной нервной системы, регуляция процессов пищеварения, активизация кровообращения в брюшной полости, улучшение моторной и секретной функций органов пищеварения, укрепление мышц брюшного пресса и туловища. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря, оказывает существенное влияние на все виды

обмена веществ. Данные упражнения оказывают общетонизирующее влияние на организм.

Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений для пресса. Предупреждают такие заболевания, как колиты, гастриты, язвенная болезнь желудка, холециститы.

Практические занятия:

Организация и проведение занятия аналогична предыдущему.

7. Комплекс упражнений для нормальной работы сердца

Основные теоретические сведения:

Действие физических упражнений проявляется, прежде всего, в общетонизирующем влиянии; их выполнение вызывает рефлекторное усиление кровообращения и улучшение кровоснабжения сердечной мышцы, благотворно влияют на обмен веществ; способствуют тренировке внесердечных факторов кровообращения; понижается внутригрудное давление, повышается давление в брюшной полости, что снижает застойные явления во внутренних органах; массируются сосуды, оплетающие суставы; понижается тонус мелких артерий и раскрывается большое количество резервных капилляров, что облегчает работу сердца. При выполнении комплекса упражнений необходимо соблюдать систематичность, постепенность и доступность. Данный комплекс упражнений укрепляет сердечнососудистую систему и предупреждает такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца.

Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практические занятия:

Организация и проведение занятий аналогична предыдущему.

8. Комплекс упражнений для ног и спины.

Основные теоретические сведения:

Физические упражнения укрепляют опорную функцию конечностей, способствуют подвижности в суставах, тренируют координацию двигательных актов, улучшают функцию работы мышц, создает мышечный корсет, который удерживает спину в правильном положении, улучшают функцию нервной системы и внутренних органов. Предупреждают такие заболевания, как плоскостопие, сколиоз, пояснично-крестцовый радикулит. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений для ног и спины.

Практические занятия:

Организация и проведение занятий аналогична предыдущему.

9. Комплекс танцевальных упражнений

Основные теоретические сведения:

Дается историческая справка возникновения танца, национального танца; сведения о стилях и направлениях. Данный комплекс упражнений способствует сохранению здоровья, укреплению различных групп мышц, коррекции фигуры; а также применения данных танцевальных движений для дальнейшего разучивания различных стилей танцев. Способствуют предотвращению развития таких заболеваний, как остеохондроз; улучшает самочувствие, активизирует лимфоток и способствует массажу внутренних органов, способствует гибкости и подвижности в суставах. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении танцевальных упражнений и движений.

Практические занятия:

Предлагаются упражнения на правильное дыхание во время исполнения танцевальных движений; осваиваются танцевальные упражнения; упражнения на пластичность двигательного аппарата.

10. Разучивание танца

Основные теоретические сведения:

Стили танцев, национальность танцев, история возникновения того или иного танца, направление танцев. Умение слушать музыку и выполнять движения в такт с музыкой. Умение чувствовать партнера, если это парный танец, попадать с ним в такт. Танцы являются общеукрепляющим звеном в развитии организма, стимулируют укрепление мышц, внутренних органов, двигательного аппарата, дыхательной системы организма. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении танцевальных движений и самого танца в целом.

Практические занятия:

Показ танцевальных движений, соединение отдельных танцевальных этапов в единое целое. Выполнение танцевальных движений, как в одиночном, так и в парном виде. Демонстрация готового танца, с уже отработанными движениями.

Тематическое планирование

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Вид занятия	Кол-во часов
1.	Введение. ТБ на занятиях.	Теоретическое.	1 час.
2.	Разучивание комплекса вводной гимнастики.	Практическое.	1 час.
3.	Закрепление комплекса вводной гимнастики.	Практическое.	1 час.
4.	Разучивание комплекса «Веселый тренаж».	Практическое.	1 час.
5.	Повторение комплекса «Веселый тренаж» .	Практическое.	1 час.
6.	Закрепление комплекса «Веселый тренаж».	Практическое.	1 час.
7.	Хореографическая подготовка.	Практическое.	1 час.
8.	Разучивание комплекса упражнений с применением ранее изученных (для рук, ног, шеи, амплитуды, гибкости).	Практическое.	1 час.
9.	Повторение комплекса упражнений с применением ранее изученных.	Практическое.	1 час.
10.	Музыкально - ритмическое упражнение «Стирка».	Практическое.	1 час.
11.	Разучивание спортивного тренажа «Хула – хуп».	Практическое.	1 час.
12.	Закрепление движений спортивного тренажа.	Практическое.	1 час.
13.	Повторение движений спортивного тренажа.	Практическое.	1 час.
14.	Разучивание игры «Делай, как я!».	Практическое	1 час.
15.	Разучивание комплекса дыхательных упражнений.	Практическое.	1 час.
16.	Повторение комплекса дыхательных упражнений.	Практическое.	1 час.
17.	Упражнение для рук.	Практическое	1 час.
18.	Повторение упражнения для рук.	Практическое.	1 час.
19.	Разучивание комплекса ритмических упражнений.	Практическое.	1 час.
20.	Закрепление комплекса ритмических упражнений.	Практическое	1 час.
21.	Повторение комплекса ритмических упражнений.	Практическое.	1 час.

Основное содержание 3 года обучения

1. Введение

Основные теоретические сведения:

Отводится на знакомство с детьми, даются сведения о целях и задачах данного предмета, о требованиях по технике безопасности на занятиях и о форме подготовки учащихся к занятиям.

2. Комплекс вводной гимнастики

Основные теоретические сведения:

Значение вводной гимнастики заключается в адаптации организма к условиям предстоящей деятельности. Сведения о технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.

Практические занятия:

Применяют комплекс упражнений, включающий 8-10 упражнений, каждое упражнение повторяют 15-20 раз. Длительность вводной гимнастики 25-30 мин, с перерывами на отдых 2-5 минут. Упражнения для данного комплекса подбирают с таким расчетом, чтобы обеспечить влияние на основные группы мышц: упражнения для рук, ног, туловища (наклоны, повороты). Комплекс начинают обычно с дыхательных упражнений и упражнений в потягивании. Завершающими упражнениями должны быть движения спокойного характера.

3. Комплекс упражнений для рук.

Основные теоретические сведения: Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук. Эти упражнения улучшают кровоснабжение, снижают напряжение и утомление. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.

Практические занятия:

Занятие состоит из 4-х частей.

Вводная часть (3-4 минуты, включает дыхательные упражнения).

Подготовительная часть (10 минут), отводят для общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном темпе, а затем в среднем, каждое упражнение повторяют 4-5 раз, а в дальнейшем 6-8 раз, в качестве общеразвивающих упражнений применяют упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища, вовлекающие в движение не менее половины мускулатуры. Потягивание – одно из первых упражнений подготовительной части, которое облегчает выполнение последующих физических нагрузок, улучшая приспособительные возможности сердечно-сосудистой системы к условиям мышечной деятельности. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обращать на глубокое и равномерное дыхание.)

Основная часть (15 минут), отводится для обучения и выполнения комплекса упражнений для рук. В ней осваивают новые физические упражнения и двигательные навыки. Физиологическая прямая должна иметь наибольший подъем во второй половине основной части. Важно избегать углубления утомления, вызванного повторением однообразных упражнений, равно как и наслаивания утомления от последующих упражнений.)

Заключительная часть (3-5 минут), включает упражнения на расслабление и дыхательные. Основная задача заключительной части – способствовать восстановлению функционального состояния организма учащихся, вызванными физическими нагрузками основной части. Эти упражнения должны обеспечивать активный отдых утомленных мышечных групп.)

4. Комплекс упражнений для дыхательной системы организма.

Основные теоретические сведения:

Действие физических упражнений проявляется в их воздействии на трофические процессы в легких, в нормализации нервно-регуляторного механизма дыхания, в укреплении дыхательных мышц, увеличении подвижности грудной клетки, адаптация аппарата дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений. Предупреждают такие заболевания, как бронхит, пневмония, астма.

Практические занятия:

Организация и проведение занятий аналогична предыдущему.

5. Комплекс упражнений для нормальной работы сердца

Основные теоретические сведения:

Действие физических упражнений проявляется, прежде всего, в общетонизирующем влиянии; их выполнение вызывает рефлекторное усиление кровообращения и улучшение кровоснабжения сердечной мышцы, благотворно влияют на обмен веществ; способствуют тренировке внесердечных факторов кровообращения; понижается внутригрудное давление, повышается давление в брюшной полости, что снижает застойные явления во внутренних органах; массируются сосуды, оплетающие суставы; понижается тонус мелких артерий и раскрывается большое количество резервных капилляров, что облегчает работу сердца. При выполнении комплекса упражнений необходимо соблюдать систематичность, постепенность и доступность. Данный комплекс упражнений укрепляет сердечнососудистую систему и предупреждает такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца.

Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практические занятия:

Организация и проведение занятий аналогична предыдущему.

6. Комплекс упражнений для ног и спины.

Основные теоретические сведения:

Физические упражнения укрепляют опорную функцию конечностей, способствуют подвижности в суставах, тренируют координацию двигательных актов, улучшают функцию работы мышц, создает мышечный корсет, который удерживает спину в правильном положении, улучшают функцию нервной системы и внутренних органов. Предупреждают такие заболевания, как плоскостопие, сколиоз, пояснично-крестцовый радикулит. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений для ног и спины.

Практические занятия:

Организация и проведение занятий аналогична предыдущему.

7. Ритмические упражнения

Основные теоретические сведения:

Данные упражнения способствуют обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. Развивают ловкость, точность, координацию, гибкость и пластичность. Сведения о правилах техники безопасности при выполнении ритмических упражнений.

Практические занятия:

Предлагаются ритмичные упражнения для формирования правильной осанки, красивой походки, гибкости.

8. Комплекс танцевальных упражнений

Основные теоретические сведения:

Данный комплекс упражнений способствует сохранению здоровья, укреплению различных групп мышц, коррекции фигуры; а также применения данных танцевальных движений для дальнейшего разучивания различных стилей танцев. Способствуют предотвращению развития таких заболеваний, как остеохондроз; улучшает самочувствие, активизирует лимфоток и способствует массажу внутренних органов, способствует гибкости и подвижности в суставах. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении танцевальных упражнений и движений.

Практические занятия:

Предлагаются упражнения на правильное дыхание во время исполнения танцевальных движений; осваиваются танцевальные упражнения; упражнения на пластичность двигательного аппарата.

10. Разучивание танца

Основные теоретические сведения:

Стили танцев, национальность танцев, история возникновения того или иного танца, направление танцев. Умение слушать музыку и выполнять движения в такт с музыкой. Умение чувствовать партнера, если это парный танец, попадать с ним в такт. Танцы

являются общеукрепляющим звеном в развитии организма, стимулируют укрепление мышц, внутренних органов, двигательного аппарата, дыхательной системы организма. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении танцевальных движений и самого танца в целом.

Практические занятия:

Показ танцевальных движений, соединение отдельных танцевальных этапов в единое целое. Выполнение танцевальных движений, как в одиночном, так и в парном виде. Демонстрация готового танца, с уже отработанными движениями.

Результативность занятий.

В результате посещения занятий кружка «Ритмика» воспитанники должны:

- свободно владеть техникой движения;
- уметь согласовывать движения с характером музыки;
- эмоционально передавать игровые образы и действия в танце;
- ощущать музыкальный ритм;
- иметь выразительную и одухотворенную пластику.

Методическая литература

Список литературы:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: (Учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов). - 2-е изд., испр. и доп. – Кемерово, 2000.
3. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2006.
4. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: “Академия развития”, 1998.
5. Панферов В.И. Основы композиции танца: экспериментальный учебник для студентов вузов, колледжей и училищ культуры и искусства /ЧГАКИ. – Челябинск, 2001.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой – 4-е изд., испр. и доп.- М.: Москва – Синтез, 2006.
7. Суворова Т.И Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие.,СПб.: «Музыкальная палитра», 2007.
8. Суворова Т.И Танцевальная ритмика для детей. Новогодний репертуар.: учебное пособие.,СПб.: «Музыкальная палитра», 2007.
9. Суворова Т.И Танцуй, малыш. 1 часть.: Учебное пособие.,СПб.: «Музыкальная палитра», 2009.
10. Суворова Т.И Танцуй, малыш. 2 часть.: Учебное пособие.,СПб.: «Музыкальная палитра», 2007.