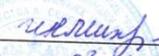


муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Дом детского творчества п. Селенгинск»
муниципального образования «Кабанский район» Республики Бурятия

Согласована на заседании:
Методического совета Дома
детского творчества
протокол № 3
от 25.09.2013г.

Утверждаю: 
Пр.№ 80 от 03.10.2013
Директор Дома творчества
Черниговская Н.М.



**Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Ритмическая пластика»**

Направленность: художественно - эстетическая

Тип программы: модифицированная

Возраст детей: **5-10 лет**

Срок реализации программы: **4 года**

Автор программы: педагог дополнительного образования **Трухина И.В.,
руководитель Студии ритмики танца «Антарес»**

п. Селенгинск

2013г.

ВВЕДЕНИЕ

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и движения. 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 главным: благодаря нему. Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу. Овладевают ею, наполняют красотой и делают человека прекрасно мыслящим. Он будет упиваться, и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщать им и согласовывать с ним свой быт».

У философов Древней Греции было немало последователей. Идея синтеза музыки и движения была подхвачена швейцарским музыкантом и педагогом Эмили Жаком Далькрозом (1865-1950), который разработал систему музыкально-ритмического воспитания детей. Эта система известна во многих странах Европы под названием «Метод ритмической гимнастики». Современность и актуальность этой методики и по сей день не только 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 воспитывать в нем «мышечное чувство», что в свою очередь способствуют и долее живой и успешной работе мозга». Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен «приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены».

Идеи Далькроза подхватили российские педагоги-ритмисты. Н.Г. Александрова организовала московскую ассоциацию ритмистов. Ее члены справедливо считали, что кем бы не вырос ребенок, ему необходимо потренироваться на ритмических упражнениях, оказывающих на него благотворное влияние во всех планах.

Идеи Далькроза и его последователей легли в основу современной системы занятий по ритмической пластике. Ритмика охватила сегодня людей различных возрастов с различной степенью музыкальной и двигательной подготовки, к ней относятся с большим интересом, благодаря ее общедоступности.

В названии данной программы вынесено слово пластика. В энциклопедии «Балет» ритмическая пластика характеризуется как «свободное движение, не подчиненное законам классического танца, с использованием и совмещением танцевальных и жизненных положений тела танцовщика». В этой формулировке два противоположных принципа: 1) полная подчиненность внутренним закономерностям музыкальной формы и 2) свобода пластической разработки, которая не связана с какой либо

танцевальной традицией. Такая трактовка близка мне. Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное, что есть в жизни – это свободное движение под музыку, и научиться этому можно у ребенка.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмическая пластика – это универсальное средство целостного развития личности ребенка через музыку и движение. Благодаря гуманистическому потенциалу предмета, программа призвана стимулировать гармоническое развитие ребенка, обеспечивая приобщение его к духовному, музыкальному, чувственному, эмоциональному движению. Решение этой задачи средствами музыки, ритма, пластики позволяет влиять на ценностные ориентации личности и направлять реальное поведение человека. По принципу – от красивого к человеческому.

Программа является модифицированной, разработана на основе программы. «Ритмическая мозаика» автор Буренина А.И., «Ритмика. Учебное пособие» автор А.И Мефиц И.В., « Развитие музыкальных способностей детей» автор Михайлова М.А.

В программе учитывается возрастная эволюция воспитанника, разработана система постепенного усложнения эстетической, музыкально-двигательной деятельности, конкретно определены пути формирования необходимых умений: развитие чувственного опыта, музыкального, ритмического слуха, памяти, внимания, выразительных движений, творческого воображения (креативного).

Программа нацелена на общее гармоническое, психическое, духовное и физическое развитие детей. На приобщении 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.

Программа строится на основе закона от музыки – к движению, т.е. в основе лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. Музыка – не фон, а средство приобщения детей к музыкальному искусству.

Ритмическая пластика создает предпосылки для серьезного увлечения музыкой, танцами, спортом.

Заинтересованность в освоении ритмической пластики обоснована содержанием курса и определяется следующими факторами:

- Общедоступностью – силой эмоционального воздействия – возможностью развития музыкальных способностей через привлекательную и активную деятельность;
- Ориентацией на развитие творческих способностей;
- Возможность общефизического развития, укрепления здоровья и т.д.

В целом курс учитывает социальные потребности времени, общественной психологии современного поколения.

Особенностью программы является использование в качестве сопровождения, как правило, целостных произведений. Целостный музыкальный образ передается пластическими средствами, ребенок

пропускает как бы «через себя» музыку, что требует от него свободного владения телом, тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

В программе сделан акцент не на внешнюю сторону обучения детей, т.е. формированию двигательных умений, а на анализ внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движений под музыку (сенсорные, мыслительные, эмоциональные). Движения являются как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов. Программа – это своеобразный психотренинг для детей, развивающий волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов.

Основополагающие задачи программы решаются через репертуар – разнообразные композиции по направлению, стилю, сложности.

Ведущий принцип программы – доступность. Программа многоуровневая, количество часов определено по уровням:

- I уровень – дети 5-7 лет, 72 часа в год.
- II уровень – дети 8-10 лет, 144 часа.

Метод построения программы – концентрический (по спирали), как основной дидактический принцип предусматривает обучение от простого к сложному. Занятия носят комплексный характер (от восприятия музыки к исполнительской деятельности, до игры к познанию и творчеству и т.д.).

Таковы общие контуры программы, которые способствуют осуществлению поставленной цели и решению задач, которые являются разделами программы.

Цель программы. Развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи обучения и воспитания.

1. Развитие музыкальности:

- Развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение;
- Развитие специальных музыкальных способностей (слух, чувство ритма);
- Развитие музыкального кругозора;
- Развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости, пластичности;
- Воспитание выносливости, силы;

- Формирование правильной осанки;
 - Развитие умений ориентироваться в пространстве.
- 3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движениях под музыку:**
- Развитие фантазии;
 - Развитие способности к импровизации.
- 4. Развитие и тренировка психических процессов:**
- Развитие эмоциональной сферы и умение выразить эмоции в мимике и пантомимике;
 - Тренировка внимания;
 - Развитие воли, памяти, мышления.
- 5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств:**
- Воспитание умения сопереживать;
 - Воспитание умения вести себя в группе во время движения;
 - Формирование чувства такта и культурных привычек;
 - Воспитание уважения к своему здоровью и здоровью окружающих.

ПАРАМЕТРЫ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

I уровень:

- Выразительность исполнения движений под музыку;
- Умение отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- Освоение большого объема композиций и отдельных видов движений;
- Способность к импровизации и игровому общению с другими детьми;
- Точность и правильность исполнения в танцевальных и гимнастических композициях.

II уровень:

- Выразительность, легкость и точность исполнения движений под музыку;
- Умение самостоятельно отображать в движениях основные средства музыкальной выразительности, правильно называть их;
- Освоение большого объема композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру;
- Способность к импровизации и использованию оригинальных и разнообразных движений;
- Освоение сложных видов движений.

МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА

№ п/п	I уровень 5-7 лет	II уровень 8-10 лет
1.	Уметь передавать характер музыки в движениях.	Уметь выразительно, легко и точно передавать характер музыки в движениях.
2.	Уметь запоминать последовательность движений.	Уметь запоминать музыкально-ритмическую композицию от начала до конца.
3.	Уметь подчинять движению темпу и динамике.	Уметь подчинять движения темпу, динамике, ритму, форме.
4.	Точно, ловко выполнять упражнения.	Точно, ловко, координировано выполнять упражнения.
5.	Знать простейший музыкальный понятийный аппарат.	Знать и применять в лексике музыкальный понятийный аппарат.
6.	Уметь в слове выразить характер движений.	Уметь в слове выразить характер движений, применяя выразительные средства языка.
7.	Различать жанр музыкальных произведений.	Различать жанр музыкальных произведений.
8.	Освоить основные движения согласно программе.	Освоить и уметь самостоятельно применять основные и общеукрепляющие движения.
9.	Освоить танцевальные движения.	Освоить большой объем различных, сложных танцев движений, приобрести навык их использования.
10.	Уметь импровизировать под знакомую музыку.	Уметь импровизировать как под знакомую, так и незнакомую музыку.
11.	Уметь общаться в группе детей.	Уметь создать комфортные взаимоотношения в группе.

Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Цель:

Выявить уровень музыкального и психофизического развития ребенка (начало уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод:

Наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Ф.И. ребенка _____

Год рождения _____

№ п/п	Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
1.	Музыкальность (способность к отображению в движении характера музыки и основных средств выразительности).			
2.	Эмоциональная сфера (выразительность мимики, пантомимики, разнообразность чувств).			
3.	Творческие проявления.			
4.	Внимание.			
5.	Память.			
6.	Подвижность нервных процессов.			
7.	Пластичность, гибкость.			
8.	Координация движений.			

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- Музыкальность.** Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа). 1-5 баллов.
5 – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движения вместе с музыкой.
4-2 – в движении выразить общий характер музыки (темп и т.д.).
0-1 – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом.
- Эмоциональность.** Оценивается по внешним проявлениям 1-5 баллов.

3. **Творческие проявления.** Оценивается в процессе наблюдения 1-5 баллов.
4. **Внимание.** Способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.
5 – от начала до конца.
4-2 – с некоторыми отвлечениями.
0-1 – рассеянность.
5. **Память.** Способность запоминать музыку в движение 1-5 баллов.
6. **Подвижность нервных процессов** – проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки.
N – норма 5 (соответствие исполнения упражнений музыке).
З – задержка, запаздывание, заторможенность.
В – повышенная возбудимость (перескакивание, торопливость)
7. **Координация** – ловкость, точность движений, правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и др.
8. **Пластичность, гибкость** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника 1-5 баллов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	5-7 лет		8-10 лет	
1.	Развитие музыкальности	1	13	1	26
2.	Развитие двигательных качеств и умений	1	35	1	85
3.	Развитие умений ориентироваться в пространстве		1		7
4.	Развитие творческих способностей		7		8
5.	Развитие и тренировка психических процессов		7		10
6.	Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности	2	2	2	4
	ИТОГО		72		144

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание разделов	I уровень		II уровень	
		теория	практика	теория	практика
<i>I. Развитие музыкальности</i>					
1.	Слушание музыки: - Обогащение слушательного опыта новым произведением; - Узнавание музыкальных произведений.		1		3
2.	Знакомство с понятийным аппаратом: - Темп, классификация темпа; - Динамика: форте, пиано; - Регистр: высокий, средний, низкий; - Ритм; - Музыкальное предложение, фраза.	1	4	1	2
3.	Умение правильно пользоваться музыкальными терминами.	1			
4.	Умение различать и выразить в движении основные средства музыкальной выразительности.		4		10
5.	Умение выразить характер музыки и ее настроение: торжественность, грусть, восторг.		4		8
6.	Выражать характер движений словом, подбирать точные эпитеты.	1			
7.	Способности различать жанры произведения: полька, песня, марш.	1	1	1	2
<i>II. Развитие двигательных качеств</i>					
1.	Основные: - ходьба – бодрая, спокойная, на носках, на пятках, «с носка», «с каблучка», с		6		20

	<p>высоким поднятием колена, «гусиным шагом»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, с поджатыми коленями, высокий галоп; - прыжки – на одной, на двух ногах с поджатыми коленями, «врозь и вместе», легкий поскок и т.д. 				
2.	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на различные группы мышц: на различный характер и способ движений (плавно, резко и т.п.); - упражнения на развитие гибкости и пластики; - координация движений. 		12		25
3.	<p>Имитационные движения, образно-игровые:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жесты, раскрывающий образ, настроение или состояние в природе, в настроении человека; - движения, характеризующие животных; - движения в разной среде «в воде», «в воздухе»; - коммуникативные жесты. 		6		10
4.	<p>Танцевальные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы народных плясок; - элементы детского бального танца; - современные ритмические танцы. 		12		30
III. Развитие умений ориентироваться			4		7
1.	Самостоятельно находить свободное место в зале.				
2.	Перестраиваться в круг, в несколько кругов.				
3.	Становиться в пары.				
4.	Знать некоторые танцевальные построения:				

	«змейка», «воротики», «спираль», «звездочка», и др.				
IV. Развитие творческих способностей			7		8
1.	Передача словами содержания музыкального произведения, описания музыкального образа.				
2.	Сочинение несложных танцевальных движений, связок.				
3.	Импровизирование в драматизации.				
4.	Уметь фантазировать, находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.				
5.	Уметь использовать знакомые движения под другую музыку.				
6.	Уметь оценить свои творческие проявления, дать обоснованную оценку другим детям.				
V. Развитие и тренировка психофизических процессов			7		10
1.	Воля, произвольное внимание, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию в соответствии с нюансами звучания музыки.				
2.	Развитие эмоциональной сферы: выражать свои эмоции в мимике и пантомимике: - радость, грусть, страх, тревогу, насмешку, сочувствие.				
3.	Тренировка подвижности нервных процессов: - быстро менять направление и характер движения; - мгновенно реагировать на				

	смену темпа, динамики, ритма.				
4.	Развитие музыкальной и моторной памяти.				
VI. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.		2	2	2	4
1.	Воспитание умения сочувствовать: сопереживать (эмпатия) другим людям, животным, персонажам песен, музыкальных пьес: - радоваться успеху других детей; - переживать неудачу.				
2.	Воспитание стремления обучать музыкальным достижениям младших детей.				
3.	Воспитание культурных привычек: - выполнение правил группового общения; - выполнение правил гигиены; - уметь извиняться, если произошло нечаянное столкновение.				
4.	Привитие вкуса к здоровому образу жизни: - воспитание уважения и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.				

ПЕРЕЧЕНЬ РЕПЕРТУАРА, ИГР И ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

№ п/п	I уровня		II уровня	
	1 п/г репертуар	2 п/г репертуар	1 п/г репертуар	2 п/г репертуар
1.	«Веселые гномы»	Повторение пройденного	«Веселые гномы»	Повторение пройденного
2.	«Музыкальная шкатулка»	«Мы пойдем сначала вправо»	«Волшебные палочки»	«Птичий двор»
3.	«Полька – хлопок»	«Добрый жук»	« $2 \times 2 = 4$ »	«Красная шапочка»
4.	«Реснички»	«Марш»	«Осенние листья»	«Танец цветов»
5.	«Танец утят»	«Русская пляска»	«Здравствуйте, это мы»	«Дети и природа»
6.	«Росточек»	«Мой край»	«Добрый жук»	«Мой край»
7.	«Едим к бабушке»	«Поющие руки»	«Круг друзей»	«Мой край»
8.		«Все мы делим пополам»	«Кукла»	«Рок – н – рол»
9.				Вальс

Игры и игровые ситуации

1.	«Нос – нос – ухо»	«Дуйся пузырь»	«Забавные превращения»	«Угадай мелодию»
2.	«Сели – встали»	«Карусели»	«Лавата»	«Стоп машине»
3.	«Эхо»	«Паровозик»	«Эхо»	«Ухо – нос»
4.	«Летит, не летит»	«Найди свое место»	«Море волнуется»	«Веселый мяч»
5.	«Запрещенное движение»	«Море волнуется»	«Исполни, пожалуйста»	«Круг друзей»
6.	«Зайка и волк»	«Пчелы»	«Настроение как? Вот так!»	
7.	«Сороконожки»	«Жили у бабуся»	«Буги-вуги»	
8.	«Лягушата»		«Руку правую вперед»	

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание теплой, комфортно-дружественной и непринужденной атмосферы игрового общения ребенка и взрослого – одно из основных условий полноценного развития детей. Занятия должны проходить без принуждения, муштры, излишней дидактики (указаний, пояснений,

замечаний и т.д.). Самое главное – не столько результат деятельности, отточенность движений в танце, сколько сам процесс движения, доставляющий радость.

Для выполнения поставленных программой задач надо использовать интенсивный метод обучения – выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях, чтобы научиться хорошо, двигаться, надо много двигаться, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка.

Занятия делятся на тренинговые и специальные. Тренинговые предполагают освоение ряда музыкально-ритмических композиций в процессе игрового сотрудничества педагога и детей без специального разучивания. Этот материал, в основном, исполняется по показу взрослого, дети выполняют тренинговые композиции так, как они могут – все по-разному. Определяя в процессе наблюдения уровень индивидуального развития своих воспитанников, подбирается специальный, индивидуально-ориентированный материал с тем, чтобы раскрыть способности каждого ребенка, высветить наилучшим образом его умения. Этот материал разучивается с подгруппой или индивидуально.

Основным методом на занятии является показ (посмотрю – повторю). «Вовлекающий показ» активизирует внимание детей, помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения, он должен быть «определяющим»: т.е. на доли секунды движения опережают музыку. Это необходимо, чтобы дети успели «перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию. Еще одна особенность показа – он должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку дети выполняют движения автоматически. Совместное выполнение движений способствует созданию общего приподнятого настроения, единое ритмическое дыхание под музыку регулирует психофизические процессы, максимально концентрирует внимание.

Развитие самостоятельности (Я – сам) детей происходит постепенно, как бы незаметно для занимающихся. Для этого время от времени показ прекращается, детям предлагается продолжить исполнение, у детей тренируется внимание, память, воля. А также можно использовать следующие приемы:

- Показ детьми (выбор – по желанию или по очереди);
- Показ условными жестами, мимикой;
- Словесные указания;
- «Провокации», т.е. специальные ошибки при показе с целью активизировать внимание детей.

Во многих композициях («Танец цветов») сочетается исполнение фиксированных движений (по показу) и свободное, самостоятельное выполнение движений, где ребенок сам придумывает и показывает, как он танцует. Переход от подражания к самостоятельности требует включения самоконтроля, воли, быстроты реакции, раскрепощенности.

На основе пластических возможностей детей, расширения их двигательного опыта переходим к творческому самовыражению (Я – фантазирую). Происходит это постепенно. Используя цель – изобразить («оживить») игровой персонаж, животное, игрушку (куклу, цветок и т.д.) тем самым развить воображение детей. Затем можно переходить к инсценировкам песен («Кошки – мышки». «Все мы делим пополам»). Предполагается прослушивание песни, проговаривая текста, затем – игровые «пробы». Детям более старшего возраста, предлагаются более сложные задания – например, пластические импровизации на классическую музыку, сочинение танцев – сказок. Важно «зацепить» интересы детей, их жизненный и игровой опыт, как бы перекинуть «мостик» к содержанию музыкальной композиции, вызвать желание «войти в образ», показать его в пластике.

Особенность программы в большом использовании игр и игровых ситуаций. Игра выступает в двойном плане – как игровой и как учебно-познавательный результат. Дидактическая функция игры реализуется через обсуждение игрового действия («Почему мы двигались все быстрее и быстрее?». «Реснички»). Игровая обстановка раскрепощает детей и учителя делает соучастником общего действия. Подбор музыки в программе должна отвечать требованиям высокой художественности, воспитывать вкус ребенка и при этом вызвать моторную реакцию, удобную для двигательных упражнений. В зависимости от музыки движения выполняются то плавно, то отрывисто, то спокойно, то энергично с разной силой, объемом, амплитудой, степенью эмоциональной насыщенности.

Весь процесс обучения и воспитания на занятиях ритмопластикой должен быть привлекательным, игровым и творческим. И тогда дети будут развиваться, обучаться движению легко и непринужденно. А это будет стимулировать их общее развитие.

Информационное обеспечение программы:

1. Балет: Энциклопедии – М: Советская энциклопедия, 1981.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка – М.: Просвещение.1967.
3. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика – М.: Просвещение, 1985.
4. Выгодский Л.С. Психология искусства – М., 1986.
5. Мефиц И.В. Ритмика. Учебное пособие – М.: Академия, 1999.
6. Никитин В.Н. Психология телесного создания – М.: Алетейа, 1998.
7. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика – М.: Просвещение, 1989.
8. Буренина А.И. Ритмическая мозаика – Санкт – Петербург: Лошро, 2000.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей – Ярославль: Академия развития, 1997.

10. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики – Москва:
Физкультура и спорт, 1979.

11. Программа педагога дополнительного образования – М.: Атрис-
пресс, 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576049

Владелец Черниговская Наталья Михайловна

Действителен с 10.03.2022 по 10.03.2023