

Занятия ритмопластикой

Руководитель: Куликова Юлия Николаевна

Инструктор по физической культуре

Высшая квалификационная категория

Куликова Ю.Н. осуществляет организацию занятий по ритмопластике, используя дополнительную образовательную программу дошкольного образования «Фантазия» (автор – составитель Куликова Ю.Н.).

Данная программа составлена на основе следующих парциальных программ:

№ п/п	Наименование программы	Авторы	Выходные данные	Гриф
1	СА – Фи – Дансе	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.	Санкт – Петербург 2000	Рекомендована отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт – Петербурга
2	Ритмическая мозаика	Буренина А.И.	Санкт – Петербург 2000	Рекомендована Министерством образования и науки РФ в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста
3	Этот удивительный ритм	Каплунова И.М Новоскольцева И.А.	Санкт – Петербург 2005	Рекомендована Министерством образования и науки РФ
4	Потанцуй со мной дружок Топ, топ, каблучок – «Танцы в детском саду».	Каплунова И.М Новоскольцева И.А.	Санкт – Петербург 2010	Рекомендована Министерством образования и науки РФ

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые,

общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения.

Раздел «Пластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Танцы доставляют эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, а также элементы народного, бального, современного и ритмического танцев.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа по ритмопластике рассчитана на четыре года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

В программе представлены следующие разделы: танцевально-ритмическая гимнастика, ритмика, гимнастика, танец; нетрадиционные виды упражнений – пластика. 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.

Программа рассчитана на 256 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, начиная со второй недели сентября. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально – ритмическая гимнастика.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и бальные танцы, пластика.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Основные педагогические принципы.

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ: всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, средствами музыки и ритмических движений.

ЗАДАЧИ:

1. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ:

- развивать способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

- развивать музыкальный слух, чувство ритма;

- развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков;

- развивать музыкальную память.

2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:

- развивать ловкость, точность, координацию движений;

- развивать гибкость и пластичность;

- воспитывать выносливость, развивать силу;
- формировать правильную осанку, красивую походку;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

3. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОТРЕБНОСТИ САМОВЫРАЖЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ ПОД МУЗЫКУ:

- развивать творческое воображение и фантазию;
- развивать способность к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

4. РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:

- развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- тренировать подвижность (лабильность) нервных процессов;
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление.

5. РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННО – КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ:

- воспитывать умение сопереживать другим людям и животным;
- воспитывать умение вести себя в группе во время движения, формировать чувство такта и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения (младшая группа). По окончании первого года обучения занимающиеся дети умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполняют ритмические комбинации и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топтать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений и т.д.). Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высоком уровне музыкального и физического развития.

2 год обучения (средняя группа). После второго года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

3 год обучения (старшая группа). По окончании третьего года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого

года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

4 год обучения (подготовительная группа). После четвёртого года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми, способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

