

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ТА НАУКИ
ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково-методичної ради Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

21.06.2019 № 21



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти та науки Донецької обласної державної адміністрації

05.09.2019 № 312/163-19-02



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з позашкільної освіти оздоровчого напрямку

«ТАНЦЮВАЛЬНІ РИТМИ»

2 роки навчання

Автор:

Ратинська Інна Володимирівна – керівник гуртка оздоровчого напрямку Донецького обласного палацу дитячої та юнацької творчості.

Рецензенти:

Хващевська О.О. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і практики початкової освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Алеко О.А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Охорона та зміцнення здоров'я дітей – одне з провідних напрямків діяльності позашкільної освіти. Повноцінний фізичний розвиток та здоров'я дитини – це основа формування особистості. Виходячи з принципу «здорова дитина – успішна дитина», неможливо вирішувати проблему виховання соціально адаптованої особистості без упровадження системи заходів з оздоровчої роботи та фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Актуальність навчальної програми «Танцювальні ритми» пов'язана з завданням формувати в дітей звичку здорового способу життя, свідомого ставлення до цінностей власного здоров'я, естетичних смаків, творчих здібностей.

Програма «Танцювальні ритми» реалізується в гуртку оздоровчого напрямку закладів позашкільної освіти та спрямована на всебічний, гармонійний розвиток вихованців 5-го, 6-го років життя.

Навчальна програма розроблена з урахуванням вимог базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). У 2 ч. Ч. II / О.П. Аксьонова, А.М. Аніщук, Л.В. Артемова [та ін.]; наук. кер. О.Л. Кононенко. – Київ: ТОВ «МЦФЕР – Україна», 2014; побудована на основі програм «Дитяча хореографія»: прогр. та навч. – метод. забезпеч. хореогр. діяльн. дітей від 3 до 7 років: навч.–метод. посіб./ А. Шевчук. – К.: «Шкільний світ», 2008 і «Казкова фізкультура» / М. М. Єфименко. – Тернопіль: Мандрівець, 2014.

Метою навчальної програми є формування всебічно розвиненої особистості засобами танцювально-ритмічної діяльності.

Основні завдання:

- сприяти зміцненню та збереженню здоров'я дітей;
- закладати основи навичок здорового способу життя;
- сприяти розвитку почуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, вміння погоджувати рухи з музикою;
- розвивати силу та еластичність різних груп м'язів, здійснювати профілактику та корекцію окремих анатомо-фізіологічних відхилень;
- відпрацьовувати навички виразності, пластичності танцювальних рухів;
- забезпечувати створення сприятливих умов для розвитку творчих здібностей;
- виховувати дбайливе ставлення до надбань культури, духовних цінностей і народних традицій рідного краю.

Навчальна програма передбачає 2 роки навчання:

1-й рік – початковий рівень – 72 години на рік, 2 год. на тиждень;

2-й рік – початковий рівень – 72 години на рік, 2 год. на тиждень.

Навчальна програма першого року навчання передбачає розвиток у вихованців інтересу до танцю; в доступній та цікавій формі ознайомлення з елементами хореографії, партерної гімнастики; розвиток музично-слухового сприйняття музики.

Навчальна програма другого року навчання спрямована на закріплення знань і навичок, отриманих на першому році навчання та засвоєння основних рухів, елементів танцю, розвиток творчих здібностей вихованців.

Основу програми складають розділи танцювально - ігрової гімнастики, яка сприяє залученню вихованців до здорового способу життя, формуванню рухливих умінь і навичок, естетичних смаків та профілактики захворювань.

Новизна та оригінальність програми полягає в тому, що танцювально - ритмічна гімнастика доступна вихованцям дошкільного віку, дає можливість застосовувати нетрадиційні форми проведення занять з використанням музики та ігор, створює позитивний настрій дитини.

Програма побудована концентричним способом, матеріал реалізується систематично і послідовно з поступовим ускладненням.

При розподілі навантаження у розділах програми враховувалися основні принципи дидактики, фізичні можливості, вікові та психологічні особливості вихованців 5, 6 років.

Заняття за програмою не передбачають додаткової фізичної підготовки та спеціальних знань вихованців, у гурток приймаються діти, які не мають протипоказань за станом здоров'я та виявляють інтерес до танцювально-ритмічної діяльності.

**Початковий рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО–ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	всього
Вступ	1		1
Розділ 1. Танцювально - ритмічна гімнастика		8	8
Розділ 2. Ігритміка	1	7	8
Розділ 3. Ігритміка	2	10	12
3.1. Стройові вправи		4	4
3.2. Партерна гімнастика	1	3	4
3.3. Загально-розвиваючі вправи	1	3	4
Розділ 4. Ігритміка	2	12	14
Розділ 5. Ігритміка: ігровий стретчинг, ігровий самомасаж, дихальні вправи, пальчикова гімнастика	4	8	12
Розділ 6. Музично - рухливі ігри	1	9	10
Розділ 7. Креативна гімнастика	1	5	6
Підсумок		1	1
Разом	12	60	72

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (1 год.)

Знайомство з вихованцями. Правила поведінки та техніка безпеки на занятті в гуртку.

Розділ 1. Танцювально-ритмічна гімнастика (8 год.)

Практична частина.

Танцювальні композиції «Кленові листочки», «Левеня і черепаха», комплекс вправ «Клоуни», «Ляльки» тощо.

Розділ 2. Ігровитміка (8 год.)

Теоретична частина.

Цілісне сприйняття музичного твору. Сприйняття емоційно-виразного втілення музично-ігрових образів.

Практична частина.

Розвиток музично-слухового сприйняття, прослуховування нескладної музики, плескання в долоні за ритмічним музичним малюнком на слух. Музично-ритмічні тренування: рухи згідно характеру та темпу музики, вміння виділяти сильні і слабкі долі на слух, відрізняти їх плесканням. Поняття: вступ, частина, вміння змінювати рух залежно від зміни частин. Імпровізація рухів під музику. Розвиток емоційного сприйняття музики, передача музичного образу в рухах.

Розділ 3. Ігровитміка (12 год.)

Теоретична частина.

Розрізнення правої–лівої ноги, руки, плеча. Поняття шеренги, колони, інтервалу, кола, діагоналі. Повороти вправо, вліво.

Практична частина.

3.1. Стройові вправи.

Основні шиккування на заняттях: в шеренгу; в колону; в коло; в діагональ. Марш на місці: по-одному, вправо-вліво; по колу. Рух по лінії танцю і проти лінії танцю.

3.2. Елементи партерної гімнастики.

Вправи на підвищення гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м'язів і зв'язок, нарощення сили м'язів.

3.3. Загально-розвиваючі вправи.

Вправи без предмета для м'язів рук, плечового поясу, тулуба та м'язів ніг в положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.

Вправи з предметами: кубиками, султанчиками, м'ячами для розвитку виразності рухових уявлень, моторики.

Розділ 4. Ігротанець (14 год.)

Теоретична частина.

Класичні, народні, сучасні танці.

Практична частина.

Елементи класичного, народного танців. Уклін для хлопців. Реверанс для дівчат. Танцювальні позиції рук: на поясі, перед грудьми. Напівприсідання і підйоми на носки. Виставлення, піднімання ноги вперед, в сторону, назад. Стрибки випроставшись. Переклад рук з однієї позиції в іншу.

Танцювальні кроки: галопу, польки, крок з підскоком, змінний крок, крок з притупуванням. Українська «колупалочка», приставні кроки убік, «чесалочка». Комбінації з вивчених танцювальних кроків.

Народні, ритмічні, сучасні танці «Чобітки», «Весняночка», «Горобинька», «Ми маленькі зірки», «Макарена», «Полька», «Танок жабенят», «Танок з капелюшками» тощо.

Розділ 5. Ігропластика (12 год.)

Теоретична частина.

Комплекси вправ для розвитку сили і гнучкості зі стретчингу, вправи пальчикової гімнастики, ігрового самомасажу, дихальні вправи

Розділ 6. Музично - рухливі ігри (10 год.)

«Знайди своє місце», «Кучугури», «Рибки», «Чапля і жаби», «Горобці і автомобіль», «Жуки і бджоли» тощо.

Розділ 7. Креативна гімнастика (6 год.)

Вправи для розвитку фантазії та уяви: імітація рухів живих істот у різних ситуаціях, зображення емоцій, психічних станів за допомогою танцювальної пластики.

Підсумок (1 год.)

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні танцювальні позиції ніг;
- позиції рук: підготовча, I, II, III;
- поняття «ланцюжок», «змійка», «равлик», «в'юн», «маленькі кола», «велика зірка»;
- елементи танцювальної та спортивної лексики;
- термінологію рухів, кроків, танців;
- розрізняти праву, ліву ногу, руку, плече;
- поняття шеренги, колони, інтервалу, кола, діагоналі;
- поняття про музичну фразу.

Вихованці мають вміти:

- визначати характер музики, що супроводжує танцювальні рухи;
- виражати рухами різні характери і настрої музики;
- починати рух із початком звучання музики;
- узгоджувати танцювальний рух з музикою;
- орієнтуватись у просторі: перешиковуватися з колони в коло, в шеренгу, рухатися по одному, парами, четвірками, врозтіч, один за одним, хід по-діагоналі тощо;
- виконувати основні танцювальні кроки;
- виконувати музично-ритмічні вправи під музику;
- створювати образи відповідно музичному матеріалу.

Вихованці мають набути досвід:

- чітко виконувати поставлені педагогом завдання;
- орієнтуватися в характері мелодії;
- правильного положення тулуба, рук та ніг.

**Початковий рівень, другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО–ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	всього
Вступ			1
Розділ 1. Танцювально-ритмічна гімнастика			8
Розділ 2. Ігроритміка			8
Розділ 3. Ігрогімнастика			12
3.1. Стройові вправи			4
3.2. Партерна гімнастика			4
3.3. Загально-розвиваючі вправи			4
Розділ 4. Ігротанець			14
Розділ 5. Ігропластика			12
5.1. Ігровий стретчинг			6
5.2. Ігровий самомасаж			2
5.3. Дихальні вправи			2
5.4. Пальчикова гімнастика			2
Розділ 6. Музично-рухливі ігри			10
Розділ 7. Креативна гімнастика			6
Підсумок			1
Разом			72

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (1 год.)

Знайомство з вихованцями. Правила поведінки та техніка безпеки на занятті в гуртку.

Розділ 1. Танцювальньо-ритмічна гімнастика (8 год.)

Танцювальньо-ритмічні композиції: «Тік-так», «Веселе слонення», комплекс вправ «Справжній друг» тощо.

Розділ 2. Ігроритміка (8 год.)

Знайомство з темпами, притопами, ударами в долоні в темп музики. Вправи на ритмічний малюнок у різних темпах за допомогою рухів. Розвиток артистизму, рухів імпровізації за музикою, почуття контрастності звучання.

Розділ 3. Ігрогімнастика (12 год.)

3.1. Стройові вправи (4 год.)

Фігурне марширування: хода по-діагоналі, по колу, розходження парами і четвірками. Знайомство з поняттями «ланцюжок», «змійка», «равлик», «в'юн», «маленькі кола», «велика зірка». Перешикування з колони в шеренгу на марші, з шеренги – в ланцюжок.

3.2. Елементи партерної гімнастики (4 год.)

Вправи на підвищення гнучкості суглобів, поліпшення еластичності м'язів і зв'язок, нарощення сили м'язів.

3.3. Загально - розвиваючі вправи (4 год.)

Вправи без предмета для м'язів рук, плечового поясу, тулуба та м'язів ніг в положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.

Вправи з предметами: кубиками, султанчиками, м'ячами для розвитку виразності рухових уявлень, моторики.

Розділ 4. Ігротанець (14 год.)

Елементи класичного, народного танців.

Реверанс, поклін.

Кроки: побутовий, легкий танцювальний крок з носка; крок на півпальцях, легкий біг, крок з підскоком, боковий рух (галоп), змінний крок, крок польки, крок в сторону з присіданням у VI позиції. Позиції ніг: I, VI.

Положення рук: на край спіднички, руки розкриті в сторони на рівні плечей, руки підняті вперед на рівні плечей, руки підняті вгору вертикально, руки на талії. Напівприсідання. Виведення ноги: вперед, в сторону з VI позиції. Виведення ноги у поєднанні з напівприсіданням вперед на каблук. Винос ноги в сторону на каблук.

Народні, ритмічні, сучасні танці: «Веселий хоровод», «Українська полька», «Танець курчат» тощо.

Розділ 5. Ігропластика (12 год.)

Комплекси вправи для розвитку сили і гнучкості зі стретчингу, вправи пальчикової гімнастики, ігрового самомасажу, дихальні вправи.

Розділ 6. Музично - рухливі ігри (10 год.)

«Слухай команду», «Поміняйся», «Передай хусточку», «Тин», «Кактус і верба» тощо.

Розділ 7. Креативна гімнастика (6 год.)

Вправи для розвитку фантазії та уяви: імітація рухів живих істот у різних ситуаціях, зображення емоцій, психічних станів за допомогою танцювальної пластики.

Підсумок (1 год.)

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні танцювальні позиції ніг;
- позиції рук: підготовча, I, II, III;
- поняття «ланцюжок», «змійка», «равлик», «в'юн», «маленькі кола», «велика зірка»;
- елементи танцювальної та спортивної лексики;
- термінологію рухів, кроків, танців;
- розрізняти праву, ліву ногу, руку, плече;
- поняття шеренги, колони, інтервалу, кола, діагоналі;
- поняття про музичну фразу.

Вихованці мають вміти:

- визначати характер музики, що супроводжує танцювальні рухи;
- виражати рухами різні характери і настрої музики;
- починати рух із початком звучання музики;
- узгоджувати танцювальний рух з музикою;
- орієнтуватись у просторі: перешиковуватися з колони в коло, в шеренгу, рухатися по одному, парами, четвітками, врозтіч, один за одним, хід по-діагоналі тощо;
- виконувати основні танцювальні кроки;
- виконувати музично-ритмічні вправи під музику;
- створювати образи відповідно музичному матеріалу.

Вихованці мають набути досвід:

- чітко виконувати поставлені педагогом завдання;
- працювати з однолітками під час проведення музично-танцювальних ігор;
- артистично виконувати танцювальні рухи;
- працювати в парах, команді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. – К., 1979.
2. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку. – К., 1989.
3. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» / М.М. Єфименко. – Тернопіль: Мандрівець, 2014. – 52 с.
4. Єфименко М. М. Казкова гімнастика / М. М. Єфименко. – Харків: Ранок, 2007. – 64 с.
5. Єфименко М.М. Кумедні фізкультурники /М.М. Єфименко/ Дошкільне виховання. – 2014. – № 2. – С. 17–19.
6. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня. Методичні рекомендації – Полтава, 2013. – 94 с. Укладачі: доц. Кириленко Л.Г., ст. викладач Голуб Л.О.
7. Князєв Б. Танець на підлозі за системою Бориса Князєва. – М., 1973.
8. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати» / Л.В. Лохвицька. – Тернопіль: Мандрівець, 2014. – 120 с.
9. Малашевська І. А. Програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку «Веселкова музикотерапія» / І.А. Малашевська, С.К. Демидова. – Тернопіль: Мандрівець, 2015. – 44 с.
10. Навчальні програми з хореографічного мистецтва для позашкільних навчальних закладів / Укл. В.О. Вартовник. – К.: Муз. Україна, 2012. – 112 с.
11. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). У 2 ч. Ч. II / О.П. Аксьонова, А.М. Аніщук, Л.В. Артемова [та ін.]; наук. кер. О.Л. Кононенко. – Київ: ТОВ «МЦФЕР – Україна», 2014. – 204 с.
12. Тараканова А. П. Танцюйте з нами / А.П. Тараканова. – Вінниця: Нова книга, 2010.
13. Удовіченко В.В. Хореографія в дошкільному навчальному закладі. Парціальна програма /В.В. Удовіченко, Т.А. Сиротенко, Н.Ф. Кугуєнко. Х.: Вид-во «Ранок», 2014. – 30 с.
14. Шевчук А.С. Дитяча хореографія: прогр. та навч.-метод. забезпеч. хореогр. діяльн. дітей від 3 до 7 років: навч.-метод. посіб./ А. Шевчук. – К.: «Шкільний світ», 2008. – 128 с.