



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ (РИТМИКА  
И ТАНЕЦ)

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Проверка на объем заимствований:

57,71 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 18 » 01 2019 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-407-118-3-1

Голубев Владимир Владимирович

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Челябинск

2019

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	10
1.1. Краткая характеристика возрастных особенностей	10
1.2. Психофизическая характеристика	12
1.3. Познавательное развитие	17
1.4. Характеристика индивидуально-типологических различий	19
ГЛАВА 2. РИТМИКА И ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА	24
2.1. Специфика содержания программного курса ритмики и танца	24
2.2. Особенности обучения и методика преподавания ритмики и танца в начальной школе	28
2.3. Развитие творческих способностей	37
2.4. Роль педагога в учебно-воспитательном процессе	42
2.5. Связь ритмики с общеобразовательными предметами	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	78

## ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические изменения во всех сферах жизни общества привели к смене ценностных ориентаций в образовании. Ведущей целью образования становится не объём усвоенных знаний и умений, а развитие гармонически разносторонней личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, а так же подготовка ребёнка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Только умственное развитие детей, их интеллектуальное обогащение не обеспечивает всестороннего развития личности. Для достижения гармонии в развитии ребёнка не меньше внимания необходимо уделять его нравственному и физическому совершенствованию, нельзя оставлять без внимания и развитие эмоциональной сферы личности.

На протяжении веков одним из универсальных средств воспитания было и остаётся искусство, представляющее целостную картину мира в единстве мысли и чувства, в системе эмоциональных образов. В процессе исторического развития искусство выступает и как хранитель нравственного опыта человечества.

Однако само понятие гармонически развитой личности в различных философских учениях трактовалось в зависимости от господствующих взглядов на личность, идеологических установок конкретного общества.

В энциклопедическом словаре дано определение гармонии как соразмерности частей, слияния различных компонентов объекта в единое органичное целое. Под гармонизацией мы понимаем такое единство развития различных качеств личности, при котором происходит их взаимодействие, взаимообогащение, в результате чего, каждое из этих качеств способствует эффективному развитию другого. Следовательно, школа должна создать такие условия обучения и воспитания каждого индивида, при которых исчезла бы самая возможность диспропорции

между интеллектуально-теоретическим, художественно-эстетическим, нравственным, физическим и эмоциональным развитием личности.

На образовательные области «Искусство» и «Физическая культура», непосредственно направленные на физическое, эмоционально-нравственное, художественно-эстетическое развитие ребёнка, в настоящее время в учебном плане начальной школы отводится в среднем 16,5% учебного времени. Традиционно в образовательную область «Искусство» входят музыка и изобразительное искусство, в последнее время к ним добавилась мировая художественная культура, популярный и широко распространённый вид искусства - хореография (ритмика и танец) в учебном плане отсутствует.

Мы считаем, что такое искусство, как хореография, может сыграть не менее значительную роль в воспитании подрастающего поколения, чем музыка и изобразительное искусство, развивая не только эмоциональную сферу, но и совершенствуя человека физически.

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времён года, ритм работы и музыки. Нетрудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмичное дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчинённое определённому ритму, - это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей. Чем меньше мы работаем физически, тем меньше способны воспринимать сигналы нашего тела и реагировать на них. На уроках хореографии мы имеем возможность научить детей понимать сигналы их тел. Когда осознание ребёнком своего тела в дальнейшем приведет к чувству ответственности за него, тогда образование через танец достигнет очень важной цели: оно станет не только элементом культурного или художественного воспитания, но вернет человеку его собственный инструмент - его тело.

Потребность в движении присуща людям, и чем человек моложе, тем эта потребность может удовлетворяться полнее. С годами двигательная активность ребёнка снижается, так как на её удовлетворение остаётся всё меньше и меньше времени. У детей, поступающих в школу, появляются новые заботы: учебный труд в школе и дома, чтение художественной литературы и т.д. Теряются природная лёгкость, грация и выразительность движений. Стесняясь своей неловкости, растущий человек становится в движении «косноязычным».

Неправильная организация в этот период режима дня и недостаточное внимание к физическому воспитанию школьника могут неблагоприятно отразиться на его здоровье и физическом развитии, а двигательная «косноязычность» развивает различные психологические комплексы. Потому перед школой встаёт очень важная задача: предотвратить возможные отрицательные последствия гиподинамии за счёт правильной организации физического воспитания детей, в котором существенную роль могут сыграть занятия ритмикой и танцем.

Ритмика и танец - средство эстетического воспитания, их специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, ритмика и танец дают возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения ритмики и танца, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Программно-методическое обеспечение преподавания ритмики и танца для детей младших классов общеобразовательной школы

недостаточно разработано. Содержание курса «Ритмика и бальные танцы» Е.Н. Мошковой (1997 г.) построено в основном на бальной хореографии, не используются возможности народного и классического танцев; в учебном пособии с программой, примерами упражнений и тематическим планированием «Ритмика. Музыкальное движение» Рудневой С.Д. и Фиш Э.М. (1972 г.) упор сделан на музыкально-ритмическом развитии детей, а физическому развитию учащихся особого внимания не уделяется: нет специальных упражнений для укрепления осанки, развития гибкости, растянутости и т.д.

Значительно шире представлены программы и различные методические разработки Министерства культуры по классическому, народному, бальному танцам для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств, кружков, весь этот материал можно использовать на занятиях в общеобразовательной школе лишь фрагментарно.

Таким образом, выявляется противоречие между осознанной потребностью в разработке и дальнейшем использовании курса ритмики и танца, как дополнительной возможности физического, эстетического, эмоционального, художественного развития ребёнка и отсутствием программно-методического обеспечения предмета ритмики и танца для общеобразовательной школы, доступных для изучения любому ребёнку, независимо от его природных дарований и возраста. Данное противоречие поднимает актуальность значимости проблемы, обоснования занятий ритмики и танца в общеобразовательной школе и определения условий и способов использования их как фактора гармоничного развития личности на примере младших школьников.

Это определило формулировку темы исследования: специфика работы педагога хореографа с детьми младшего школьного возраста в общеобразовательной школе. (Ритмика и танец).

Объект: Работа педагога хореографа с детьми младшего школьного возраста.

Предмет: Процесс создания педагогических условий способствующих гармоничному развитию детей младшего школьного возраста на занятиях ритмики и танца.

Цель: Выявление специфики работы педагога хореографа по гармоничному развитию младших школьников средствами ритмики и танца.

Гипотеза: ритмика и танец может и должна изучаться в общеобразовательной школе, так как расширяют возможности гармонического развития личности, при условии, что:

- в содержании программы будут определены минимальный и оптимальный объём содержания учебного материала в соответствии с возрастными психологическими и физическими особенностями детей, доступное для освоения любому ребёнку, независимо от его хореографических способностей;

- включенные в программу упражнения создадут основу для физического, эмоционального, художественно-эстетического развития учащихся;

- содержание программы, включающее игровые элементы, поможет эмоционально-образному восприятию учебного материала;

- освоение учебного материала, включённого в программу, не потребует наличия у учащихся профессиональных данных при условии систематичности занятий.

Цель и гипотеза исследования обусловили постановку следующих задач:

- изучить и проанализировать методический материал и литературу по вопросам ритмики и танца;

- рассмотреть особенности развития младших школьников;
- выявить роль и место ритмики и танца в системе обучения и воспитания детей младшего школьного возраста;
- определить содержание, структуру и методику проведения занятий ритмикой и танцем в общеобразовательной школе;
- разработать программу дополнительного образования по ритмике и танцу для общеобразовательной школы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ психолого-педагогической и специальной литературы по ритмике и танцу; метод моделирования и проектирования; анализ данных, полученных методом педагогического наблюдения, самооценки, тестирования, анкетирования, обобщение педагогического опыта, опытно-экспериментальная работа.

Методологическую и теоретическую основу работы составили: теории развития личности (Л.С. Выгодский, А.Н. Леонтьев, А. Маслоу и др), теории эстетического воспитания (Э. Жак-Далькроз, Д.Б. Кабалевский, Б.М. Неменский, К. Орф, и др.), основные положения гуманистической педагогики (Ш.А. Амонашвили, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский и др.), концепции личностно-ориентированного подхода в обучении (В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.), методика и технологии обучения и воспитания профессионального танцовщика (А.Я. Ваганова, Н.И.Тарасов, Р.В. Захаров и др.).

Квалификационная работа состоит из: введения, 2-х глав, заключения, списка литературы, приложения.

## ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 1.1. Краткая характеристика возрастных особенностей

#### Возраст 7-8 лет

##### Физические особенности

Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.

Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое. Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин, (это произойдет в подростковом возрасте).

##### Интеллектуальные особенности

Ребенок живет, в основном, настоящим, у него ограниченное понимание времени, пространства и чисел. Слова взрослого может понимать буквально. Затруднено понимание абстрактных слов и понятий, любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?», хорошо запоминает факты, сведения, стихи. Прекрасный возраст для заучивания наизусть. Более легко запоминает слова, чем мысли. Особенно хорошо запоминает то, что чем-то мотивировано, значимо.

##### Эмоциональные особенности

Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки. Авторитет взрослого еще так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого. Достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого.

Прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить. Ребенок нуждается в любви и опеке. Старается помочь маме по дому и учителям.

#### Социальные особенности

Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне. Нравится заниматься изготовлением поделок, но чаще ребенок трудится лучше в начале, чем при завершении этого труда. Мальчикам больше нравятся энергичные игры, но они могут поиграть и с игрушками вместе с девочками. Ребенок гордится своей семьей, желает быть с семьей.

#### Духовные особенности

Ребенок разбирается, что хорошо и что плохо, начинает совершенно ясно различать добро и зло, глубоко чувствует свою вину. Зная свои собственные ошибки, ребенок стремится к духовной безопасности.

#### Возраст 9-11 лет

##### Физические особенности

Ребенок этого возраста очень активен, любит приключения, физические упражнения, игры, может пренебрегать своим внешним видом.

##### Интеллектуальные особенности

Ребенку нравится исследовать все, что незнакомо; понимает законы последовательности и последствия; имеет хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния; хорошо мыслит и его понимание абстрактного растет. Нравится делать коллекции, собирает все, что угодно. Для него главное не качество, а количество.

##### Эмоциональные особенности

Резко выражает свои чувства. Сначала говорит, а потом думает. Свободно выражает свои эмоции. Эмоционально быстро включается в споры. Начинает развиваться чувство юмора. Желает рассказывать

смешные истории. Скрытые страхи. Ему хотелось бы выглядеть бесстрашным.

#### Социальные особенности

У ребенка начинает проявляться самостоятельность. Он приспосабливается к обществу вне семейного круга. Ищет группу ровесников того же пола, т.к. для девочек мальчики «слишком шумны и буйны», а для мальчиков девочки «слишком глупы».

#### Духовные особенности

Ребенок ищет героев, выбирая тех людей, которых он видит, о которых читает, восхищается теми, кто делает то, что он хотел бы сделать. Желает понравиться выбранным им авторитетам.

Таким образом, младший школьный возраст – это период, когда происходит процесс развития индивидуальной психологии и нравственных качеств личности.

## 1.2. Психофизическая характеристика

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 7 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка — его поступлением в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг — включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Хотя физиологическая сущность этого криза еще полностью не определена, по мнению ряда ученых примерно в возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего снимается тормоз с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции, например, гипофиза и коры надпочечников, что дает

старт выработке таких половых гормонов, как андрогены и эстрогены. Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Ярко выражение протекал данный криз у юного Пушкина. В своей книге «Жизнь А. Пушкина» Б. Мейлах пишет, что когда мальчику минуло 7 лет, в самом его облике произошел неожиданный перелом: прежняя сонливость сменилась вдруг резвостью и шалостями, переходящими всякие границы. Из робкого, неповоротливого, молчаливого он вдруг превратился в необузданного, темпераментного, насмешливо-остроумного. Мальчик постоянно вызывал упреки, порицания, нервные вспышки родителей и гувернеров.

К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25—30 минут после начала урока и после второго урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий. Физиологические

трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. В центр психического развития выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета), что позволяет ребенку младшего школьного возраста производить уже более сложные, по сравнению с дошкольником, мыслительные операции. При благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития на этой основе возникают предпосылки к развитию теоретического мышления и сознания. Под руководством учителя дети начинают усваивать содержание основных форм человеческой культуры (науки, искусства, морали) и учатся действовать в соответствии с традициями и новыми социальными ожиданиями людей. Именно в этом возрасте ребенок впервые отчетливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности.

С приходом в школу изменяется эмоциональная сфера ребенка. С одной стороны, у младших школьников, особенно первоклассников, в значительной степени сохраняется характерное и для дошкольников свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их, события и ситуации. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы. Они воспринимают прежде всего те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше всего. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, т. к. свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам жизни. Ситуация школьной жизни вводит

ребенка в строго нормированный мир отношения, требуя от него организованности, ответственности, дисциплинированности, хорошей успеваемости. Ужесточая условия жизни, новая социальная ситуация у каждого ребенка, поступившего в школу, повышает психическую напряженность. Это отражается и на здоровье младших школьников, и на их поведении.

Поступление в школу — это такое событие в жизни ребенка, в котором обязательно приходят в противоречие два определяющих мотива его поведения: мотив желания («хочу») и мотив долженствования («надо»). Если мотив желания всегда исходит от самого ребенка, то мотив долженствования чаще инициируется взрослыми. В книге «Что касается меня... Сомнения и переживания самых младших школьников» мы постарались проследить, как дети могут разрешить этот конфликт между «хочу» и «надо», какие пути выхода из ситуации могут избрать. По логике, которая не раз использовалась в русских сказках, этих путей может быть по крайней мере четыре: вперед, назад, налево и направо.

Первый путь, «надо», — это прямая дорога «вперед» во взрослую жизнь с ее нормами, требованиями и обязательствами. Второй путь, «хочу», — своеобразное отступление «назад», защитная регрессия к ранним детским формам поведения. Третий путь, «налево», используют так называемые «рациональные» дети, которые всеми силами стараются преобразовать школьную ситуацию таким образом, чтобы в ней вместо взрослых «надо» хозяйничали детские «хочу». Такие дети открыто сомневаются в самом содержании взрослых норм и требований, вечно что-то предлагают, изменяют исходные правила, протестуют и быстро выключаются из работы, если за ними не пошли и их не послушались. Эти дети достаточно неудобны взрослым, так как всегда имеют свое мнение и склонны противоречить взрослым (конфликтовать). Четвертый путь, «направо», — самый для нас интересный. Ребенок, выбирающий этот путь, всеми силами стремится соответствовать всем тем «надо», которые

следуют из конкретной ситуации. Но его не совсем удовлетворяет то, как у него это получается. В результате он уходит в себя и очень глубоко все переживает. У него возникают яркие, эмоционально окрашенные состояния. Его раздрают противоречия между самыми разными стремлениями, желаниями и хотениями. Ребенок не может принять себя в ситуации и поэтому более или менее осознанно стремится преобразовать не внешний, а свой внутренний психический мир, хоть как-то снять внутреннее напряжение и дискомфорт, т. е. защититься с помощью психологических механизмов. И здесь что-то у него получается, а что-то нет. И если какие-то переживания останутся плохо осознанными и неотреагированными, они могут превратить психологические комплексы, которые мы часто наблюдаем и у взрослых людей. Какую бы стратегию ни избрал ребенок, неспособность соответствовать новым нормам и требованиям взрослых неизбежно заставляет его сомневаться и переживать. Поступивший в школу ребенок становится крайне зависимым от мнений, оценок и отношений окружающих его людей. Осознание критических замечаний в свой адрес влияет на его самочувствие и приводит к изменению самооценки. Если до школы некоторые индивидуальные особенности ребенка могли не мешать его естественному развитию, принимались и учитывались взрослыми людьми, то в школе происходит стандартизация условий жизни, в результате чего эмоциональные и поведенческие отклонения личностных свойств становятся особенно заметными. В первую очередь обнаруживают себя сверхвозбудимость, повышенная чувствительность, плохой самоконтроль, непонимание норм и правил взрослых. Все больше растет зависимость младшего школьника не только от мнения взрослых (родителей и учителей), но и от мнения сверстников. Это приводит к тому, что он начинает испытывать страха особого рода: что его посчитают смешным, трусом, обманщиком или слабовольным. Как отмечает А. И. Захаров, если в дошкольном возрасте преобладают страхи, обусловленные инстинктом

самосохранения, то в младшем школьном возрасте преобладают социальные страхи как угроза благополучию индивида в контексте его отношений с окружающими людьми.

В большинстве случаев ребенок приспосабливает себя к новой жизненной ситуации, и в этом ему помогают разнообразные формы защитного поведения. В новых отношениях с взрослыми и со сверстниками ребенок продолжает развивать рефлексивность на себя и других. При этом, добиваясь успеха или терпя поражение, он может, по образному выражению В. С. Мухиной, попасть «в капкан сопутствующих негативных образований», испытывая чувство превосходства над другими или зависть. В то же время развивающаяся способность к идентификации с другими помогает снять напор негативных образований и развить принятые позитивные формы общения.

Таким образом, поступление в школу ведет не только к формированию потребности в познании и признании, но и к развитию чувства личности. Ребенок начинает занимать новое место внутри семейных отношений: он — ученик, он — ответственный человек, с ним советуются и считаются. Усвоение норм поведения, выработанных обществом, позволяет ребенку постепенно превратить их в свои собственные, внутренние, требования к самому себе.

### 1.3. Познавательное развитие

В младшем школьном возрасте закрепляются и развиваются далее те основные человеческие характеристики познавательных процессов (внимание, память, воображение и т.д.), необходимость которых связана с поступлением в школу. Из «натуральных», по Л.С.Выготскому, эти процессы к концу младшего школьного возраста должны стать «культурными», т.е. превратиться в высшие психические функции, связанные с речью, произвольные и опосредствованные. Этому

способствуют основные виды деятельности, которыми большей частью занят ребенок данного возраста в школе и дома: учение, общение, игра и труд. В чем же состоят наиболее важные изменения, которые за период младшего школьного возраста, происходят с восприятием, вниманием, памятью и воображением ребенка?

Внимание в младшем школьном возрасте становится произвольным, но еще довольно долго, особенно в начальных классах, сильным и конкурирующим с произвольным остается непроизвольное внимание детей. Объем и устойчивость, переключаемость и концентрация произвольного внимания к 4 классу школы у детей почти такие же, как и у взрослого человека. Что касается переключаемости, то она в этом возрасте даже выше, чем в среднем у взрослых. Это связано с молодостью организма и подвижностью процессов в центральной нервной системе ребенка. Младшие школьники могут переходить с одного вида деятельности к другому без особых затруднений и внутренних усилий. Однако и здесь внимание ребенка сохраняет еще некоторые признаки «детскости». Свои наиболее совершенные черты внимание у детей обнаруживает лишь тогда, когда предмет или явление, непосредственно привлекающие внимание, особенно интересны для ребенка.

В школьные годы продолжается развитие памяти. А.А.Смирнов провел сравнительное исследование памяти у детей младшего и среднего школьного возраста и пришел к следующим выводам:

- с 6 до 14 лет у детей активно развивается механическая память на не связанные логически единицы информации;

- вопреки распространенному мнению о существовании увеличивающегося с возрастом преимущества запоминания осмысленного материала фактически обнаруживается обратное соотношение: чем старше становится младший школьник, тем меньше у него преимуществ запоминания осмысленного материала над бессмысленным. Это, по-видимому, связано с тем, что упражняемость памяти под влиянием

интенсивного учения, опирающегося на запоминание, ведет к одновременному улучшению всех видов памяти у ребенка, и прежде всего тех, которые относительно просты и не связаны со сложной умственной работой.

Воображение это познавательная функция ребенка, которая активно им используется. Ребенок может сочинить сказку, придумать рассказ по картинке, нарисовать воображаемую ситуацию, сочинить игровую импровизацию. При этом одни дети стремятся придумать то, что есть в реальности, а других больше занимает фантастическая картина мира. Развитие воображения детей подготовлено дошкольными играми, сказками. Воображение имеет значение не только для учебной деятельности, но и для воспитания творческой личности.

Итак, с началом обучения в начальной школе у детей появляются продуктивные образы – представления об известных событиях и объектах, в отличие от дошкольного возраста. Например, дошкольник испытывает трудность, пытаясь представить промежуточное положение падающей палочки между вертикальным и горизонтальным ее положением.

#### 1.4. Характеристика индивидуально-типологических различий

В учебно-воспитательном процессе, безусловно, необходимо принимать во внимание не только возрастные особенности детей, но и их индивидуальные характеристики. Кроме того, с валеологических позиций задача нормирования здоровья предполагает глубокое изучение индивидуальных особенностей данного конкретного организма.

Проблема индивидуального подхода к ученику широко освещена в психологической и педагогической литературе; серьезный акцент делается на таких понятиях, как «темперамент», «характер», «личность». Очень интересны и перспективны исследования нейрофизиологических основ природы индивидуальных различий. Рассмотрим индивидуально-

типологических особенностей психофизиологического статуса ребенка, которые с приемлемой степенью точности можно выявлять на поведенческом уровне.

И.П. Павлов считал, что типы высшей нервной деятельности приблизительно совпадают с типами темперамента, описанными античными авторами, т. е. холерику соответствует сильный, возбудимый, неуравновешенный тип, меланхолику - слабый, сангвинику - сильный, уравновешенный, подвижный тип, а флегматику - сильный, уравновешенный, инертный. При этом И. П. Павлов отметил характерные черты эмоциональности, присущие каждому типу. Так, «безудержный» тип склонен к ярости, неконтролируемым вспышкам эмоций, слабый - к страху (у представителей этого типа часто наблюдаются подавленное настроение, нерешительность); для «живого» типа характерно преобладание положительных эмоций, а представители инертного типа, как правило, вообще не обнаруживают сколько-нибудь бурных эмоциональных реакций на окружающее.

По П.В. Симонову холерик (сильный, безудержный тип) движим некой устойчиво доминирующей потребностью, поэтому его действия, как правило, обладают чертами преодоления и борьбы с характерными для данных действий эмоциями гнева, ярости, агрессивности. Меланхолик (слабый тип), напротив, всегда тяготеет к обороне, к защите, нередко окрашенной эмоциями страха, неуверенности, растерянности. Обладающий выраженным мотивационным «стержнем» и одновременно ищущий, любознательный, «открытый» среде сангвиник (сильный, подвижный тип) чаще испытывает положительные эмоции. Наконец, флегматик (инертный тип) при всей своей эмоциональной индифферентности опять-таки тяготеет к положительным эмоциям, поскольку его внутренний мир сбалансирован и устойчив. Разумеется, речь идет о тенденциях, о предпочтительной склонности, ведь представители любого типа наделены всем спектром человеческих эмоций.

Типологические особенности высшей нервной деятельности имеют наследственную природу, являются врожденными. Однако в силу высокой пластичности нервной системы они могут в определенной степени меняться под влиянием среды, в которой живет человек. Направленное обучение и воспитание помогают преодолеть крайние проявления тех или иных индивидуально-типологических свойств (порывистость, несдержанность представителя неуравновешенного типа или вялость инертного типа) и выявить, сохранить имеющиеся достоинства. Пластичность нервной системы И. П. Павлов считал «важнейшим педагогическим фактором» воспитания, тренировки и переделки характера человека.

В процессе индивидуального развития в связи с постепенным созреванием нервной системы проявления индивидуально-типологических различий имеют свои особенности. Н.И. Красногорский, изучив специфику проявления в детском возрасте свойств силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов, а также взаимоотношения сигнальных систем и взаимодействие коры и подкорковых образований, выделил четыре типа высшей нервной деятельности у детей.

1. Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, быстрый - сангвинический тип, характеризующийся быстрым образованием условных рефлексов, которые легко угасают и быстро восстанавливаются. При этом возбуждение и торможение легко сменяются, возможно быстрое образование тонких дифференцировок. Дети этого типа отличаются хорошо развитой, быстрой, отчетливой, с правильными интонациями речью с богатым словарным запасом, зачастую сопровождающейся выразительной мимикой и жестикуляцией, а так же отличаются хорошим поведением и, как правило, не представляют трудности для воспитания.

2. Сильный, уравновешенный, медленный - флегматичный тип. Условные рефлексы у детей с таким типом образуются медленнее, чем у представителей первого типа, но они прочные; угасшие условные связи

восстанавливаются также медленнее; хорошо проявляются тормозные реакции. Речь правильная, с достаточным запасом слов, но несколько замедленная, без резко выраженной жестикуляции и мимики. Дети этого типа обычно отличаются примерным поведением, хорошо учатся. При сложных заданиях повышают свою активность и настойчиво стараются их выполнить.

3. Сильный, повышенно возбудимый, неуравновешенный, безудержный - холерический тип. Отличается сильной активностью, не всегда в полной мере контролируемой. Характерна недостаточность тормозного процесса. Условные связи образуются медленнее, чем у детей первых двух типов, причем быстро угасают. Дети этого типа чрезвычайно эмоционально возбудимы, вспыльчивы, им свойственны аффекты в поведении. Речь - быстрая, неровная, с колеблющимися интонациями, отдельными вскрикиваниями. Учатся такие дети удовлетворительно, однако к условиям школы зачастую приспосабливаются тяжело, и их воспитание может представлять трудности.

4. Слабый, понижено возбудимый - меланхолический тип. Условные рефлексы образуются медленно, они неустойчивы. Слабость внутреннего торможения при сильно выраженных внешних тормозах проявляется в трудностях привыкания к школе, к новым условиям обучения, вообще к изменениям. Речь таких детей слабая и тихая, часто замедленная. Они не переносят сильных и продолжительных раздражений, быстро утомляются. У детей данного типа легко развиваются невротические реакции и неврозы.

При этом в младшем школьном возрасте даже у представителей двух первых групп зачастую наблюдается неполная уравновешенность нервных процессов с некоторым преобладанием возбуждения при относительно слабых процессах активного внутреннего торможения, что определяет повышенную реактивность детей.

Типологические особенности нервной системы вполне четко проявляются в деятельности школьника. Дети сильного типа могут достаточно долго и напряженно (в пределах возрастных возможностей) работать в классе или дома с высоким темпом и интенсивностью на фоне положительного эмоционального состояния. Для них характерны устойчивое внимание, и в то же время способность достаточно быстро переключаться на новый вид деятельности, хорошая способность ориентироваться в непривычной ситуации. Дети со слабым типом нервной системы, напротив, замедленны и вялы в любых видах деятельности, они не могут работать долго и интенсивно. Такие дети медленно включаются в работу и неспособны к быстрому переключению.

Таким образом, в своей работе с детьми педагогу необходим поиск форм и методов работы, которые были бы применимы к каждому из этих четырех типов нервной системы.

## ГЛАВА 2. РИТМИКА И ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

### 2.1. Специфика содержания программного курса ритмики и танца

Ритмика является сравнительно молодой музыкально-педагогической дисциплиной. В её основе лежат идеи выдающегося музыканта-педагога, композитора и дирижёра Эмиля Жака-Далькроза (1865 - 1950гг.), получившие широкое распространение в начале XX века. Назначение своей системы Далькроз сформулировал так: «Цель ритмики - подвести её последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий не столько "я знаю" сколько "я ощущаю", и, прежде всего, создавать у них непреодолимое желание выразить себя, что можно делать после развития их эмоциональных способностей и их творческого воображения». Понимая, что ритм музыки теснейшим образом связан с моторикой, мышечной реактивностью человека, Далькроз попытался перевести музыкальный ритм в движение человеческого тела. Идея Далькроза нашла широкое распространение и в наше время, рассматривая ритмику и танец как часть не только общего эстетического воспитания детей, но и формирования здорового образа жизни.

Программа дополнительного образования «Ритмика» для детей 7-11 лет , разработанная автором, включает несколько направлений:

- ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, движения под музыку. Эти упражнения учат детей вслушиваться в музыку, различать её выразительные средства, формируют умение согласовывать движения с музыкой;

- *танцевально - ритмические упражнения* представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Эти упражнения развивают внимательность, эмоциональную отзывчивость, формируют умение согласовывать движения с музыкой. Этот вид деятельности наиболее доступен

для младших школьников и достаточно эффективен, потому что разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных;

- партерная гимнастика даёт возможность выполнения упражнений в положении, разгружающем позвоночник, что освобождает ученика от дополнительной нагрузки, как физической, так и эмоциональной. Упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечных ощущениях, учат сознательно управлять ими;

- элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, доступные детям 7-11 летнего возраста. Изучение танцевальной лексики обеспечивает формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивает физические данные, координацию движений, тренирует дыхание, воспитывает эмоции, вырабатывает навык ориентации в пространстве.

Включение классического тренажа в занятия ритмикой способствует развитию опорно-двигательного аппарата, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно - сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

Профилактический и лечебный эффект имеет и народный танец, основанный на единстве пространственно-территориальных и временно-музыкальных закономерностей. Сила воздействия временно-музыкальных закономерностей проявляется в национальном ритме, который в свою очередь является регулятором ритма социально-бытовых движений, ставших основой

традиционных лейтмотивов народного танца. В живых образах танца народ показывал, каким бы он хотел видеть человека, какие черты характера достойны подражания, какие образцы поведения и взаимоотношений предпочтительны. Образцы народной хореографии, изучаемые на уроке, восстанавливают собственные этнические связи ребёнка, воспитывают этническую толерантность. Анализируя характер движений, пространственное построение танца, его ритмический рисунок, особенности костюма, дети могут пополнить свои знания по географии, истории, музыкальной культуре, этнографии народа.

Особенно ярко образцы поведения, взаимоотношений предоставляют нам историко-бытовые и бальные танцы различных эпох. Каждая историческая эпоха имеет свои танцы. Стиль хореографии во многом определяется условиями жизни людей, моралью и этикетом общества. Бытовой и бальный танец даёт возможность узнать, «примерить на себя» культуру взаимоотношений, правила поведения, нормы морали различных слоев общества той или иной эпохи.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Кроме того, современные танцы наиболее привлекательны для детей.

Значительное место в программе отводится заданиям, развивающим художественно-творческие способности учащихся, воображение, инициативу, самостоятельность. Основой для развития творческой фантазии является музыка, она направляет творческую активность, помогает выразить в движениях эмоционально личные переживания, создавать оригинальные музыкально-двигательные образы, поэтому так важен оптимальный подбор музыкальных произведений для занятий. Художественная ценность музыки, её разнообразие и действенность, доступность восприятию учащихся - основные требования, которые необходимо учитывать при подборе музыкального материала для занятий. Благодаря ярким музыкальным произведениям обогащается эмоциональная сфера учащихся, расширяется их кругозор, повышается общая музыкальная культура. Весь материал курса построен на высокохудожественных

образцах русской и зарубежной классической и народной музыки, детского музыкального материала (песни, считалки, заклички и т.д.), что, несомненно, способствует развитию и воспитанию музыкального вкуса детей.

Структурными компонентами занятий являются разнообразные формы нравственного просвещения в естественном сочетании и взаимосвязи с танцем, творчеством, игрой и другими формами включения учащихся в сферу анализа и осмысления нравственных норм человеческой жизни. Знакомясь с основами этики и этикета и умениями их применять в повседневной жизни, ребёнок учится видеть состояние другого человека, откликаться на это состояние. Так посредством приобщения к этим знаниям постепенно формируется и чувство эмпатии, а значит, и богатство духовного мира человека, развивается общая культура. Знания помогают осознанию учащимися известных сведений о нравственных нормах и познанию неизвестных им правил и норм поведения, способствуют корректированию собственных проявлений с этических позиций, развитию способности соотносить нравственные знания со своим поведением.

В программе спланирована внеклассная работа – это темы бесед по истории хореографии (Приложение «Темы бесед по истории хореографии»), которые расширяют кругозор учащихся в области танцевального искусства.

Таким образом, в процессе работы мною были определены минимальное (дающий общее физическое, музыкальное, эстетическое, нравственное развитие и способствующий оздоровлению ребёнка) и оптимальное (позволяющей говорить о начале формирования общей культуры) содержание курса ритмики и танца для младших школьников, которые они могут усвоить в условиях ограниченного времени.

По сравнению с существующими программами, предлагаемая в приложении программа дополнительного образования детей «Ритмика» для детей 7-11 лет расширяет диапазон взглядов на развивающие возможности танца и содержит оптимальный объём структурированного и систематизированного материала, дающего представление о сложном и многообразном искусстве танца как

составляющей культуры и наиболее влияющего на развитие различных сторон личности ребёнка.

С целью выявления и анализа влияния занятий ритмикой и танцем на формирование личности ребенка, которые позволяют говорить об его уровне гармоничного развития, мною был разработан комплекс критериев:

1. критерии общефизического и двигательного развития;
2. критерии музыкально-ритмического и эмоционального развития;
3. критерии развития моторной, слуховой и образной памяти;
4. критерий развития коммуникативных навыков.
5. критерий развития творческого потенциала личности;
6. критерий общекультурного развития.

Был разработан комплекс диагностических материалов, представленный в программе (Приложение «Материалы для диагностики»), позволяющий отследить уровень развития различных качеств личности обучающихся.

## 2.2. Особенности обучения и методика преподавания ритмики и танца в начальной школе

Процесс обучения ритмике строится с учетом следующих принципов: культуросообразности, природосообразности, личностного и деятельностного подхода в обучении.

Доминирующими является принцип культуросообразности, которые позволяет весь процесс развития ребенка рассматривать как процесс его «вхождения» в мировую культуру, познание и уважение этой культуры, стремление сохранить культурные ценности и по возможности привнести в это свое собственное.

Принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных особенностей возрастного психологического и физического - развития.

Принцип личностного подхода несет в себе высокую гуманную направленность, т.к. предполагает признание неповторимости и уникальности каждой личности, безусловное уважение ее своеобразия.

Важным является и принцип деятельностного подхода в обучении. Данный принцип предполагает обучение не только действовать, но и ставить самостоятельно цели, уметь контролировать и оценивать свои и чужие действия. Если следовать А. С. Выготскому «То, что сегодня ребенок умеет делать в сотрудничестве и под руководством, завтра он становится способным выполнить самостоятельно... Исследуя, что ребенок способен выполнить самостоятельно. Мы исследуем развитие вчерашнего дня. Исследуя то, что ребенок может выполнить в сотрудничестве, мы определяем развитие завтрашнего дня».

Структура программы предполагает постепенное (спиральное) расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

#### Методика работы над музыкально-двигательным образом

На начальной стадии музыкального развития человек стремится к наглядному толкованию художественных образов музыки. В дальнейшем воспроизведение музыки становится более активным - «имеет активный слухомоторный характер» Это проявляется в произвольном подпевании, в четкой ритмике, вызывает двигательные эффекты (мимика, жесты). Изучая развитие музыкальных представлений и восприятий у детей, ученые подтверждают, что двигательная реакция является существенным компонентом и механизмом музыкального познания. Такие формы, как пантомима, игра под музыку должны быть достаточно широко распространены на начальных этапах музыкального развития личности.

Между музыкой и движениями при одновременном их исполнении устанавливается очень тесная взаимосвязь, но при определяющей роли музыки, образного развития. Движения, сопровождающиеся музыкой, выражают ее образное содержание. Музыка и движение не отражают точно жизненных явлений

или предметов, они отражают переживания в их опоэтизированном виде. Поэтому основной задачей музыкально-ритмических движений является формирование у детей воспроизведения музыкальных образов в их развитии и способности выражать их в соответствии с музыкой.

На первоначальном этапе детям предлагаются упражнения, дающие возможность почувствовать связь движения и музыки в каждом упражнении, игре, танце органически связаны содержанием и формой. Для этого восприятие музыки и двигательная реакция на нее должны протекать одновременно. Только при этом условии возникает целостный музыкально-двигательный образ.

Приемы ознакомления детей с новым материалом разнообразны. Но независимо от того, пользуюсь ли в данном случае объяснением или показом, дети сразу начинают двигаться, одновременно слушая музыку и осваивая движение. Выражение музыкальных образов через действие усиливает эмоционально-моторную реакцию детей, придает ей конкретно-образный смысл.

Одной из задач, которую необходимо решать на занятиях - это воспитание у детей восприятия целостности музыкального произведения. Естественный путь для этого — развитие восприятия мелодии как главной носительницы содержания. Осваивая музыкально-двигательный материал, дети учатся вслушиваться в мелодию, запоминать ее, напевая про себя двигаться. Мелодия — основа музыкально-двигательного образа. В упражнениях, играх, танцах она помогает детям следовать за развертывающимся содержанием музыки, чувствовать логическое завершение музыкальной мысли (устремление к тонике).

Следующий этап в работе - это изучение простейших одночастных музыкальных произведениях. В таких упражнениях простой музыкальный образ передается одним несложным действием (движением). Это действие начинается и заканчивается в соответствии с развертыванием и завершением музыкальной мысли. Для детей должно стать естественным точно заканчивать движение вместе с окончанием музыкальной мысли — и после ходьбы или бега, и в упражнениях,

исполняемых на месте; продолжать движение, пока не затихнут последние звуки; четко прекращать его, если музыка заканчивается коротким аккордом.

Многие дети внимательно слушают музыку и воспринимают ее логическое заключение, но не могут вовремя остановиться: им мешает плохая координация движений. Одним из приемов, решающих эту проблему, является подбор упражнений, в которых окончание музыки подчеркивается интересным игровым моментом, что помогает детям на первых этапах обучения внимательнее следить за развитием мелодии, чувствовать ее устремление к тонике.

Постепенное усложнение музыкально-двигательного материала развивает способность воспринимать музыку с более развернутым содержанием и более сложной формой (двух, трех частной, куплетной и т. д.). Упражнения, в которых это содержание передается связанными и осмысленными действиями, раскрывают целостность и логичность всего музыкального произведения.

На всех этапах у детей необходимо развивать умение вслушиваться в музыку, постигать ее язык. Неоднократное прослушивание музыки, а так же остановка внимания на определенных музыкальных моментах, которые дети недостаточно ярко воспринимают и не могут передать в движении, является эффективным приемом в работе над музыкально-двигательным образом. Еще одним приемом является прослушивание музыкального произведения с дальнейшим разбором соответствия движений музыкальному образу. Задача педагога включить воображение детей, помочь им в создании деталей образа (действий, движений), вытекающие из особенностей музыкального произведения - музыкальный рассказ оживает, и дети создают яркий музыкально-двигательный образ.

Значительное место в работе над музыкально-двигательным образом должна занимать работа над развитием у детей чуткости к элементам музыкальной выразительности на примере произведений, в которых тот или иной элемент (динамика, ритм, регистровая окраска и т. д.) является ведущим и определяет характер и основное эмоциональное содержание. Но при этом осторожно выделять, не обособляя, элементы музыкальной выразительности,

чтобы не нарушить восприятие целостного музыкального образа. Работу над ритмическим рисунком и ритмическим движением необходимо проводить под музыку, при этом некорректно, на мой взгляд, громко считать или непрерывно хлопать, - и то и другое мешает детям слушать и воспринимать музыку, подменяет ощущение музыкального ритма арифметическим счетом, воспитывает привычку механически согласовывать свои движения с музыкой. Если педагогу в процессе работы над каким-либо музыкально-двигательным образом необходимо привлечь внимание детей к ритму и для уточнения его восприятия самим акцентировать ритмический рисунок хлопками, этот прием вполне правомерен.

Изучение метроритма включает теорию - элементы музыкальной грамоты (понятие такта, сильных и слабых его долей, длительностей, счета и т. д.). Введению этого материала необходимо посвятить отдельное время, чтобы не мешать восприятию и не отвлекать внимание детей от музыкального произведения, его целостного логического содержания.

Для исполнения четкой ритмичности движения большое значение имеют также упражнения, которые дети выполняют сообща или держась за руки, воплощая коллективный образ, так как захватывающий общий ритм помогает согласовывать движения с музыкой.

В музыкально-двигательном материале темп, протяженность, ритм движений определяются всем характером музыки, а не только ее временной организацией. Например, не всякой польке соответствует движение в ритме «полечного» шага: на одну дети отвечают бегом, а на другую подскоками, хотя размер в обоих случаях  $2/4$ . Три очень сходные по ритмическому рисунку мелодии в зависимости от обработки рождают разное движение: одна — бег восьмыми, другая — прыжки четвертями, третья — движение половинным нотам.

Если в музыкальном произведении или какой-то его части ритмический рисунок является ведущим образно-выразительным средством, необходимо сосредоточить на нем внимание детей, учить их чувствовать его выразительность и отображать в движении. Это легче всего сделать на примерах плясовой народной музыки, в которой заключение музыкальной мысли часто

подчеркивается характерной ритмической фигурой (две восьмых и четверть), которую можно изобразить тремя притопами и хлопками.

Достаточно сложной является работа над музыкальным произведением, в котором постоянный ритмический рисунок играет ведущую роль. Не все дети могут его исполнить сразу, педагогу необходимо помочь им ритмической «подговорочкой», подпеванием и т.д.

Одной из задач педагога является развитие восприимчивости к динамической окраске музыкального произведения. В этой работе необходимо связывать увеличение (крещендо) или уменьшение (диминуэндо) силы звучания с изменением степени мышечного напряжения (чем громче музыка, тем сильнее, энергичней движения и наоборот). Яркий динамический контраст эмоционально воздействует на детей и дает возможность выявить их моторную реакцию. Но сама по себе моторная реакция на динамику, особенно при тихом звучании, не всегда свидетельствует о переживании выразительности музыкального произведения. С первых занятий необходимо добиваться, чтобы динамический контраст был услышан и передан детьми как изменение в характере музыки и эмоциональной окраски музыкального произведения.

Таким образом, в процессе создания музыкально-двигательного образа основной целью педагога является работа над взаимосвязью музыки и движения.

### Совершенствование и развитие двигательных навыков

Цель этого раздела курса ритмики - научить ребенка сознательно распоряжаться своим телом, координировать простые и сложные движения с музыкой. Для достижения цели целесообразно использовать в работе упражнения: во – первых, на развитие координации, памяти, внимания; во –вторых, на увеличение подвижности суставов и укрепления мышечного аппарата.

Для того чтобы дети могли свободно двигаться соответственно музыкальному образу, научиться понимать язык движений, необходимо развивать различные двигательные навыки. Движения в упражнениях, играх, танцах просты и естественны - это основные движения человеческого тела (ходьба, бег,

подскоки, прыжки, сгибания - разгибания, повороты); простейшие элементы танцев и русской пляски; движения подражательные и изобразительные (образы человеческой деятельности, повадки зверей, особенности предметов и т. д.). В программе широко использованы движения, которыми дети естественно выражают свои чувства, форма и выразительность которых зависит от данного музыкально-двигательного образа, с его сменой меняется и характер движения. Целостный музыкальный образ воплощается в движениях, охватывающих все части тела.

Большое значение для развития двигательных навыков имеет: во -первых, тщательная отработка основного исходного положения в каждом задании, во -вторых, естественное и сознательное выполнений задания. Двигательные принципы, на которых построена основная стойка, должны соблюдаться и в последующем движении. Выполняя его, дети нередко теряют ту свободу, которая уже приобретена ими в исходном положении. Например:

- наклоняясь вперед, или в стороны, они переносят тяжесть тела на пятки и втягивают колени, ноги их делаются неподвижными, выразительность образа и целостность движения нарушаются;

- при беге с лентой часто напрягается рука в локте, поднимается плечо, от чего движение делается неестественным и неловким.

Систематическое работа по развитию у детей умения чувствовать свое движение поможет исправить эти ошибки.

При сохранении правильной стойки во время исполнения упражнения на месте происходит перемещение центра тяжести тела. Перемещение корпуса вперед перед началом ходьбы, бега, подскоков и других движений - это навык, который связан с правильной стойкой необходимо развивать у детей с самого начала занятий. Это предварительное движение перемещает центр тяжести тела вперед, что является естественным стимулом для начала движения. Такой прием придает ходьбе, бегу, поскакам устремленность, динамичность и эмоциональную выразительность.

Чтобы передать бесконечное разнообразие музыкального содержания, все его нюансы, главным являются умения изменять характер мышечной работы, ее темп, ритм, интенсивность: одно и то же движение в зависимости от музыки исполняется по-разному: напрягая мышцы быстро или медленно, постепенно сохраняя напряженное состояние мышц или расслабляя их, оставляя одни суставы без движения во время активной работы других и т.д., поэтому необходимо развивать умения использовать различные приемы движения.

В работе над развитием двигательных навыков приходится сталкиваться с различными проблемами:

1. Одной из сложных проблем является психическая и физическая заторможенность, которые снимаются привлекательными для детей музыкально-двигательными заданиями. Из-за физической заторможенности возникает множество разнообразных зажимов. Для снятия зажима и формирования навыков управления своими движениями, педагогу необходимо развивать у детей мышечное чувство - умения различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, ощущения своей позы и направления движения.

2. Еще одной проблемой является плохая координация движений. Мною обобщены и сгруппированы некоторые причины этой проблемы:

- к одной группе относятся дети, которые еще не умеют непосредственно воспринимать музыку, а задания пытаются выполнять по внешним признакам, а не по содержанию: они стараются механически копировать движения педагога или товарищей, формально согласовывать их с музыкой и т. д. К таким детям необходим индивидуальный подход, помощь в развитии самостоятельности.

- ко второй группе относятся дети, у которых от чрезмерного возбуждения и нервозности возникает некоординированность и неритмичность исполнения движений. В таких случаях для работы подбирается музыкальный материал более спокойного характера. Следует отметить, что дети, страдающие излишней возбудимостью, неуравновешенностью (особенно мальчики), очень любят упражнения с лиричными, задумчивыми или просто успокаивающими образами.

- к третьей группе относятся дети, у которых общая активность, вялость мышц мешает правильно координировать движения и ритмично двигаться. Для таких детей необходимо подбирать специальные упражнения, учить их делать движения с полной амплитудой, четко, быстро и до предела напрягать мышцы. Вялость мышц преодолевается с помощью воздействия резких динамических контрастов в музыке: например, энергичнее, активнее, ритмичнее идут дети «высоким» шагом после того, как шли «тихим». Очень яркая динамически и ритмически музыка в упражнениях с увлекательным содержанием увеличивает активность детей, делает их движения более энергичными. Тем не менее, есть дети, которые при этом затрачивают чрезмерно большие мышечные усилия, от чего перестают владеть своим движением и начинают двигаться неритмично. При повторении упражнения внимание детей обращается на то, что такие усилия не соответствуют характеру музыки, поэтому их выполнение требует более спокойных движений.

- к четвертой группе относятся дети, у которых некоторые группы мышц недостаточно развиты, что мешает четкости и выразительности движений. Например, у мальчиков часто слабо развиты мелкие мышцы стопы, и потому они тяжело и неловко выполняют пружинные движения (пружинки, бег, подпрыгивание, поскоки и т. д.), для них необходим подбор соответствующих упражнений.

Таким образом, работа над развитием и совершенствованием двигательных навыков требует от педагога не только индивидуального подхода к каждому учащемуся, но и постоянного поиска новых форм и методов для успешного освоения ими программного материала.

### 2.3. Развитие творческих способностей

Кроме обучения техническим навыкам исполнения, необходимо «учить творчеству». Только тот человек может полноценно действовать в окружающем изменяющемся мире, может внести в него что-то новое, который способен

сделать самостоятельный выбор, принять самостоятельное решение, который может творчески применить полученные знания, умения и навыки. Поэтому для меня в высшей степени важен креативный принцип, иными словами максимальная ориентация детей на творческое начало в учебной деятельности.

Мышление детей младшего школьного возраста имеет конкретно-образный характер и отличается слабой способностью к отвлечению и абстрагированию, поскольку их познавательная деятельность ограничивается уровнем практического опыта, поэтому важную роль в обучении и развитии играет воображение<sup>1</sup>. В воображении младших школьников чаще создаются образы, не противоречащие действительности, хотя они и не являются простым отражением практики, что обусловлено способностью ребенка к критической оценке. Особенности мышления и познавательной деятельности определяют специфические свойства творчества младших школьников, которое имеет в значительной степени подражательный характер.

В работе по развитию творческих навыков значительное место отводится прослушиванию и разбору музыкального произведения, образному и поэтическому слову, беседам, направляющим творческую активность детей. Следует опираться на личные наблюдения, опыт детей, чаще использовать наглядность (картины, рисунки, фотографии, слайды и т.д.). Всё это дополняет и углубляет полученные от музыки впечатления. Демонстрация педагогом образа должна включать только некоторые детали, штрихи, которые помогли бы пробудить фантазию, представить какое-то действие персонажа, понять характерные его особенности. К показу можно привлекать и детей, нашедших наиболее интересные и убедительные движения для воплощения образа. Лучшие образцы творческих работ выбираются и оцениваются, к их анализу обязательно привлекается все учащиеся. Педагог обобщает впечатления, дополняет ответы, в случае необходимости советует, как исправить те или иные неточности в

---

<sup>1</sup> Воображение – это «способность создания на основе прошлого опыта новых представлений, позволяющих планировать будущие действия» [35, с. 113].

исполнении отдельных движений, отмечает соответствие их воссоздаваемому персонажу. Поддержка педагога порождает у детей уверенность в своих возможностях, создает «ситуацию успеха».

Главную роль в развитии творческих способностей, играет деятельность, связанная с импровизацией.

Музыкальные игры и импровизация на занятиях помогают развивать эмоциональность и образность восприятия музыки, чувство ритма мелодический и гармонический слух, ощущение музыкальной формы, музыкальную память. Импровизируя, дети двигаются свободно, так, как им подсказывает музыка; педагог ставит перед детьми задачу внимательного прослушивания музыки, точной передачи ее характера в движении, прежде всего в смысле эмоциональной окраски и динамической напряженности, чтобы все сразу включились в движение с началом музыки и останавливались с ее окончанием. Одним из условий выполнения этих заданий является сиюминутная импровизация музыкально - двигательного образа без предварительного прослушивания музыки. При повторении музыкального произведения часть группы обычно повторяет прежнее движение, другая, более активная, находит новые варианты, также отвечающие общему характеру звучания. На этом этапе работы не рекомендуется отмечать более успешное выполнение задания, так как все дети начинают перенимать эти движения. Нередко дети, особенно девочки, сразу делятся на пары и начинают комбинировать общераспространенные элементы парных (детских и народных) танцев (главным образом полек), кое-как связывая их со структурой музыки, мальчики увлекаются придумыванием сложных, недоступных им технически движений. Все это, конечно, не имеет никакого отношения к развитию у детей музыкально-двигательного творчества, поэтому в работе над импровизацией педагогу необходимо направить внимание ребят на восприятие подлинного характера музыки.

Одним из методов формирования творческих способностей на начальном этапе являются сюжетно-образные движения, которые наиболее доступны детям младшего школьного возраста, так как носят подражательный характер. Дети с

удовольствием инсценируют сюжеты песен, хороводных игр, перевоплощаются в сказочные или реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты, действия, проявляя при этом фантазию, выдумку, инициативу.

Работа над сюжетно-образными движениями требует от педагога особой гибкости, стремления поддержать любое проявление творческого начала, исключая штампы и шаблоны. В создании того или иного образа необходимо отталкиваться от музыки, её целостного восприятия, обращая внимание на отдельные выразительные средства, являющиеся в данном произведении ведущими, определяющими характер и основное эмоциональное содержание музыкального произведения.

Следующий этап развития творческих способностей детей является сюжетно-образная драматизация. Она может использоваться при условии достаточно развитого восприятия музыки и наличия в активе школьников как двигательных, так и специальных навыков, таких, как мимика, сценическая игра, характерная интонация, чтобы на этой базе найти свой способ реализации творческого замысла. Драматизация очень близка ребенку, так как основана на действии. Именно в драматизации проявляется с наибольшей ясностью полный круг воображения. Стремление к действию, воплощение реальности, которое заложено в самом процессе воображения, в драматизации находит свое полное осуществление. Кроме того, всякая драматизация связана с игрой, что является наиболее привлекательным для младших школьников. Упражнения по сюжетно-образной драматизации включают достаточно широкий спектр образов: это - кошка, сердито выпускающая когти, а затем умиротворённо умывающаяся; птица, плавно взмахивающая своими крыльями; дождик, постепенно усиливающийся, потом затихающий; весенние цветы и порхающие над ними бабочки; ветки деревьев, покачивающиеся под порывами ветра; детские забавы и спортивные развлечения; отдельные трудовые процессы (стирка, шивание и т. д.). Указанные упражнения полезны ещё тем, что кроме поставленных в них музыкальных двигательных задач они способствуют освобождению мышечного аппарата

(помогают раскрепостить кисть, снять напряжение в кистевых и локтевых суставах, отработать замах, различную амплитуду движений). Освобождая мышцы рук и спины, эти упражнения оказывают существенную помощь в совершенствовании дирижерского жеста и навыков игры на музыкальных инструментах (снимают излишнюю зажатость, скованность, воспитывают правильную осанку, развивают эмоциональность, образность мышления).

Музыкальный материал по сюжетно-образной драматизации включает программную музыку; песни; отдельные пьесы для игрового творчества и творческой импровизации; а так же музыкальные произведения, которые подбираются учащимися.

Для развития творческих способностей большое значение имеет совместная с педагогом или в самостоятельная работа учащихся по сочинению новых вариантов упражнений и музыкальных игр, подбор песен для инсценировок, музыкальных пьес для воссоздания определённых персонажей, подбор музыкального оформления к сказке или небольшому спектаклю. Все это способствует становлению взаимного сотрудничества.

Таким образом, развитие творческих способностей рассматривается как деятельность, способствующая развитию целого комплекса качеств личности: умственной активности, смекалки, изобретательности, стремления самостоятельно добывать знания, необходимые для выполнения конкретной работы, самостоятельности в выборе и решении задач, трудолюбия, способности видеть главное, общее в различных и сходных условиях, то есть всего того, что является базой для гармоничного развития младшего школьника.

#### 2.4. Роль педагога в учебно-воспитательном процессе

Для ребят в начальной школе учитель - самый главный человек. Все для них начинается с учителя, который помог преодолеть первые трудные шаги в жизни.

Учитель, педагог дополнительного образования выступает посредником между ребенком и обширным, прекрасным миром искусства. Педагогическая задача состоит в такой организации процесса познания искусства, которая способствует естественному и органическому проявлению собственных духовных сил ребенка, соответствующей данной ступени его развития.

Педагог должен не только систематизировать разрозненные знания ребенка об искусстве, но и организовать работу по усвоению детьми новых знаний, получению чувственного опыта, эстетических переживаний. Эта работа должна быть системной, последовательной, поэтому необходимо педагогическое планирование<sup>2</sup>. При планировании работы с младшими школьниками необходимо учитывать следующие этапы:

- оценка педагогической обстановки с точки зрения вышестоящих целей нравственно-эстетического воспитания: воспитание гуманной, всесторонне развитой личности.

- постановка цели, общая цель должна быть реализована в частных целях. Формулирование целей прогнозирует деятельность, позволяет видеть ход и результаты труда.

- формирование системы действий, выбор целесообразных методов и средств для реализации поставленных целей и задач.

В процессе планирования важно не только создать целостную систему, но и ограничить ее размер определенными рамками, рассчитать работу во времени и пространстве, учесть все возможные факты, взвесить возможности и силы учащихся, свои знания, методические и организационные возможности, степень подготовленности учащихся и многое другое, что в конечном итоге повлияет на эффективность работы.

Одним из важнейших условий планирования является мониторинг, который позволит систематизировать критерии результативности обучения.

---

<sup>2</sup> Планирование - это процесс разработки организационного чертежа, формирования модели (системы), которая впоследствии руководит деятельностью.

При планировании необходимо учитывать индивидуальные и возрастные возможности школьников, их потенциал. Младшие школьники легче усваивают материал, если идти от практики к теории. Однако нельзя полностью игнорировать теоретическую основу. В ходе познавательных бесед и дискуссий детям необходимо дать знания по истории вопроса, знания о тех видах искусства, которые изучаются. Практика и теория должны быть взаимосвязаны, чтобы знания и непосредственное впечатление подкрепляли друг друга.

Одной из основных задач ритмики и танца является процесс нравственно-эстетического воспитания, включающий проведение бесед по этике и эстетике, истории хореографии. Эта работа требует от педагога тонкости и деликатности, при ознакомлении детей с произведениями искусства мастерство педагога состоит в том, чтобы весь процесс его восприятия сделать непосредственным, чтобы дети стали самостоятельно приобщились к искусству. Осуществление определенных педагогических задач, которые стоят перед педагогом будет тем быстрее и надежнее, чем незаметнее они для детей. «Сохранение естественности постижения искусства - необходимое условие художественного воспитания. И не только художественного, но и всякого воспитания - идейного, интеллектуального, нравственного и трудового».

Развивая творческие способности, культуру эмоций, нравственно-этические представления и т.д., педагог развивает общую культуру учащихся, способствует их гармоничному развитию, что положительно скажется на отношении к работе, труду, учебе и т.д.

Кроме планирования важным условием педагогической деятельности является самообразование, повышение квалификации. Это не просто процесс совершенствования, «приращивания» каких-либо знаний, навыков и умений, а процесс взаимосвязанных количественных и качественных преобразований, изменений и на этой основе самоопределения, самовыражения и самоутверждения личности учителя, что в конечном итоге даст положительные результаты в работе с детьми.

Очень важными в работе педагога являются *первые занятия*. Обычно первоклассники первый раз приходят в класс полные интереса и ожидания. Многие из них уже не раз встречались с элементами ритмики: все, конечно, охотно прыгали, скакали, бегали, как это свойственно всем детям; но далеко не все умеют соединять музыку с движением, что могло бы им дать и новое ощущение музыки, и новое качество движения. Педагогу необходимо овладеть вниманием детей, как произвольным (вызванным интересом к занятиям), так и произвольным (целенаправленным). С первых шагов добиться внимания к каждому своему слову и серьезного отношения к основным правилам работы и поведения: не шуметь, не разговаривать во время звучания музыки, не отвлекаться, двигаться бесшумно — «не мешать музыкальному звучанию». Если на первом занятии допустить несобранность внимания, нарушение правил поведения, то серьезное отношение, с которым пришли дети, пропадет и восстановить его будет трудно: игры, упражнения превратятся в беспорядочную беготню, дети будут возбуждаться, и занятия потеряют всякий смысл.

Уже с первых занятий педагог начинает работать над необходимыми музыкально-двигательными навыками: дети привыкают внимательно слушать музыку во время движения, начинать оканчивать движение, вместе с музыкой сменять одно движение другим в зависимости от ее характера. Внимание еще более обостряется тем, что предварительного прослушивания и обсуждения музыкального образа не проводится. Разъяснив детям содержание упражнения и его структуру, педагог предупреждает детей, чтобы они приготовились к движению с началом музыки, а затем предоставляет им возможность выполнять задание так, как они его поняли, как им подскажет музыка. Одновременно для развития музыкально-двигательной памяти учащиеся могут самостоятельно начинать упражнение, услышав знакомую музыкальную пьесу. Так у детей воспитывается непрерывное и заинтересованное внимание к музыке, с которой связаны их действия; первоначально произвольное, оно постепенно превращается в послепроизвольное — дети привыкают следить за музыкальным рассказом так же, как они слушают стихи или сказку. С первых занятий активизируются связи

между музыкой и движением, у детей появляется желание двигаться во время музыкального звучания, связь музыки с движением становится привычной и, естественной, движения усиливают их эмоциональный отклик на музыку, дети получают радость. Чтобы с первых занятий вызвать положительные эмоции, педагогу необходимо включать простые интересные упражнения, не предоставляющие особых затруднений для их восприятия и выполнения.

Эти первые музыкально-двигательные впечатления и навыки детей служат залогом успеха всей дальнейшей работы.

Таким образом, работа педагога должна быть направлена не просто на передачу определенного комплекса знаний и умений, а на развитие индивидуальных особенностей личности ученика в процессе общей с ним деятельности.

## 2.5. Связь «Ритмики» с общеобразовательными предметами

Ритмика и танец содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности.

Занятия опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе, и является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на всех этапах изучения предмета, так как все занятия проходят с музыкальным сопровождением. Учащиеся получают теоретические знания по элементарной музыкальной грамоте, которые повторяются в учебном плане предмета «Музыка».

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошёл, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая

танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. Тем самым прослеживается связь географией и историей.

В танцах существуют доли счета ( $1/4$ ;  $2/4$ ;  $3/4$  и т.д.) построения, перестроения в различные фигуры (например: круг, квадрат, линия, диагональ и т.д.) и тем самым прослеживается связь с математикой.

Некоторые названия танцев и движений в них произносятся на французском или английском языках, отсюда вытекает связь с предметом – иностранный язык.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности (моторной плотности). Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель — натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и уроки физкультуры, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Таким образом, раскрытые межпредметные связи влияют как на успешное обучение на занятиях ритмикой и танцем, так и на усвоение других учебных дисциплин.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 58  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
Новоуральского городского округа

**Программа дополнительного образования**  
**«РИТМИКА»**  
**для детей 7-11 лет**  
**4 года обучения**

Составитель:

педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Ритмика» предназначена для детей в возрасте 7 - 11 лет, рассчитана на 4 года, по 2 часа занятий в неделю (72 часов в год, всего по программе 288 часов). Комплектование группы - 8-12 человек.

Программно-методическое обеспечение преподавания ритмики для детей младших классов общеобразовательной школы недостаточно разработано. Содержание курса «Ритмика и бальные танцы» Е.Н. Мошковой (1997 г.) построено в основном на бальной хореографии, не используются возможности народного и классического танцев; в учебном пособии с программой, примерами упражнений и тематическим планированием «Ритмика. Музыкальное движение» Рудневой С.Д. и Фиш Э.М. (1972 г.) упор сделан на музыкально-ритмическом развитии детей, а физическому развитию учащихся особого внимания не уделяется: нет специальных упражнений для укрепления осанки, развития гибкости, растянутости и т.д.

Значительно шире представлены программы и различные методические разработки Министерства культуры по классическому, народному, бальному танцам для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств, кружков, весь этот материал можно использовать на занятиях в общеобразовательной школе лишь фрагментарно. Таким образом, возникла необходимость разработки программы по ритмике для учащихся начальной школы, включающей хореографию, музыкально-ритмическое и физическое развитие.

Цель программы – создание условий для гармоничного развития личности младшего школьника средствами музыки, ритмического движения и хореографии.

Задачи:

- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной, современной, историко-бытовой хореографии;
- развитие творческих способностей;

- содействие физическому развитию, формирование мотивации на здоровый образ жизни;

- воспитание культуры эмоций, развитие общей культуры.

Содержание программы включает 4 направления:

- ритмические упражнения, музыкальные задания, по слушанию и анализу танцевальной музыки;

- танцевально-ритмические упражнения. Эти упражнения развивают внимательность, эмоциональную отзывчивость, формируют умение согласовывать движения с музыкой. Этот вид деятельности наиболее доступен для младших школьников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях и достаточно эффективен, потому что разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных;

- партерную гимнастику, которая даёт возможность выполнения упражнений в положении, разгружающем позвоночник, что освобождает ученика от дополнительной нагрузки, как физической, так и эмоциональной. Упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечных ощущениях, учат сознательно управлять ими;

- элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, доступные детям 7-11 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. Предполагает изучение элементарных сведений о классическом, народном, современном танце, основных правил движений у станка и на

середине; понятие о поворотах, закономерности координации движений рук и головы.

Основным методом, используемым в работе с учащимися, является игровой, так как это наиболее привлекательно для детей младшего школьного возраста: облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

В содержание программы включены беседы по истории хореографии (Приложение) для внеклассной работы с учащимися.

Весь материал курса построен на высокохудожественных образах русской и зарубежной классической и народной музыки, детского музыкального материала (песни, считалки, заклички и т.д.), что, несомненно, способствует развитию и воспитанию музыкального вкуса детей.

Предлагаемое содержание программы корректируется в зависимости от интересов ребят, их познавательной активности и творческих возможностей, может заменяться другим, аналогичным по степени трудности.

Процесс обучения ритмике строится с учетом следующих принципов: культуросообразности, природосообразности, личностного и деятельностного подхода в обучении.

Доминирующими является принцип культуросообразности, которые позволяет весь процесс развития ребенка рассматривать как процесс его «вхождения» в мировую культуру, познание и уважение этой культуры, стремление сохранить культурные ценности и по возможности привнести в это свое собственное.

Принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных особенностей возрастного психологического и физического - развития.

Принцип личностного подхода несет в себе высокую гуманную направленность, т.к. предполагает признание неповторимости и уникальности каждой личности, безусловное уважение ее своеобразия.

Важным является и принцип деятельностного подхода в обучении. Данный принцип предполагает обучение не только действовать, но и ставить самостоятельно цели, уметь контролировать и оценивать свои и чужие действия. Если следовать А. С. Выготскому «То, что сегодня ребенок умеет делать в сотрудничестве и под руководством, завтра он становится способным выполнить самостоятельно... Исследуя, что ребенок способен выполнить самостоятельно. Мы исследуем развитие вчерашнего дня. Исследуя то, что ребенок может выполнить в сотрудничестве, мы определяем развитие завтрашнего дня».

Кроме обучения техническим навыкам исполнения, необходимо «учить творчеству». Только тот человек может полноценно действовать в окружающем изменяющемся мире, может внести в него что-то новое, который способен сделать самостоятельный выбор, принять самостоятельное решение, который может творчески применить полученные знания, умения и навыки. Поэтому для нас в высшей степени важен креативный принцип, иными словами максимальная ориентация детей на творческое начало в учебной деятельности.

Структура программы предполагает постепенное (спиральное) расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре года с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Форма занятий - групповая.

Занятия начинаются и заканчиваются общим поклоном.

Для оценки результативности обучения запланированы контролирующие и диагностические мероприятия, которые оцениваются как на уровне знаний и умений, так и личностной характеристикой учащихся. Мониторинг предусматривает следующие виды контроля за освоением данной программы: вводный, текущий, рубежный и итоговый.

На этапе вводного контроля определяется уровень знаний учащихся, уровень сформированности умений, используются тесты и наблюдения; текущий осуществляется в ходе занятий.

По завершению каждого года обучения проводится рубежный контроль, определяется уровень знаний и умений, учащихся на данном этапе. В конце обучения проводится итоговый контроль, в который входят диагностические задания, тестирование, анкетирование.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ  
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Общее количество часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Элементы музыкальной грамоты	2	1	1
3.	Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха	3	1	2
4.	Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве	7	1	6
5.	Элементы историко-бытового танца	8	1	7
6.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	12	1	11
7.	Партерная гимнастика	8	1	7
8.	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	10	1	9
9.	Развивающие игры	10	1	9
10.	Изучение танцев	10	1	9
Всего за год:		72	11	61

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Введение (2 часа)

Постановка целей и задач обучения. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Элементы музыкальной грамоты (2 часа)

Умение слушать музыку, определение её характера (веселый, грустный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение различать разнообразные динамические оттенки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие «легато» (связанно), «стаккато» (отрывисто) в музыке и движении.

Тема 3. Упражнения для развития музыкально ритмического слуха (3 часа)

Прохлопывание ритмического рисунка от простого к сложному. Прохлопывание ритмического рисунка музыкального фрагмента. Придумать и прохлопать свой ритмический рисунок. Комбинирование хлопков и ударов ногами под музыку и без музыки.

Тема 4. Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве  
(7 часов)

Построение в колонну, шеренгу, квадрат по одному, по два. Расход парами, четверками в движении на месте. Построение в круг, движение по кругу, сужение расширение круга. Этюды: «По кружку мы пойдём», «Во поле берёза стояла», «Карусель», «Ручеёк», «Воротца», «Звёздочка».

Тема 5. Элементы историко-бытового танца (8 часов)

Изучение видов шагов и ходов: поклоны, реверансы, шаг с носка; шаг с пятки; шаги на полупальцах; шаг польки; приставные шаги; галоп; подскоки; бег «лошадки»; маршевый шаг; полонез; мазурка.

Тема 6. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (12 часов)

Для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперёд, назад и в стороны;
- повороты головы направо, налево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- поднимание и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговое движение плечами вперёд и назад, двумя вместе и поочередно.

Для рук:

- поднимание и опускание рук;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговое движения рук - «мельница»;
- круговые махи одной рукой;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз и вверх;
- вращение кистями наружу и внутрь.

Для корпуса:

- сгибание и разгибание корпуса вперёд;
- наклоны в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговое движение в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны.

Для ног:

- полуприседание;
- вставание на полупальцы;
- поднимание согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе;
- выставление ноги на носок или пятку вперёд и в сторону;
- отведение ноги назад;
- выпады вперёд и в сторону с пружинными движениями в колене;
- махи ногами вперёд, в стороны и назад;
- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступни:

- отведение стопы наружу и внутрь;
- сгибание и разгибание ноги в подъёме;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- прыжок с просветом (из первой позиции на вторую позицию);
- перескоки с одной ноги на другую, вперёд и в сторону;
- подскоки,

- лёгкий бег.

#### Тема 7. Партерная гимнастика (8 часов)

Занятия включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц через игру. Укрепление мышц плечевого пояса. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и наклона вперед. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп.

#### Тема 8. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (10 часов)

Движения в образах персонажей любимых героев мультфильмов. Пластические упражнения в характере и темпе музыки. Танцевальные шаги в образах различных животных и птиц.

#### Тема 9. Развивающие игры (10 часов)

«Заводные игрушки», «День и ночь», «Займи домик», «Заяц и лиса», «Кот и мыши». Самостоятельное выполнение движения в соответствии с характером музыки. Выразительная передача игровых образов.

#### Тема 10. Изучение танцев (10 часов)

Подбор танцев определяется психологическими особенностями детей данного возраста. Образность танцев, четкое построение фигур, ритмичность малая продолжительность. Предлагаемые танцы способствуют развитию простейшей координации на начальном этапе обучения детей музыкальному движению.

Классические балльные танцы:

Польки:

- «Ладонки»;
- «Школьная»;
- «Забава».

Вальс – «Качели».

Марши:

- «Вангард»

- «Цирковые артисты».

Танцы современных ритмов:

- линейный танец;

- модный рок;

Диско:

- «Паровозик»;

- «Ёжики»;

- «Стирка».

Бальные танцы:

- «Давайте танцевать»;

- «Нам весело».

(по выбору преподавателя).

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Уметь различать характер музыки, темп, динамические оттенки;
2. Знать и уметь различать понятия «легато» и «стаккато»;
3. Уметь строиться в колонны, шеренги, квадраты, круг, двигаться по кругу;
4. Знать виды шагов и ходов;
5. Уметь маршировать по различным рисункам;
6. Знать и уметь выполнять упражнения на развитие и растягивание отдельных групп мышц и подвижности суставов;
7. Уметь двигаться в образах персонажей любимых героев мультфильмов и различных животных и птиц;
8. Знать правила развивающих игр: «Заводные игрушки», «День и ночь», «Займи домик», «Заяц и лиса», «Кот и мыши»;
9. Знать и уметь танцевать танцы: Польки: «Ладошки»; «Школьная»; «Забава». Вальс – «Качели». Марши: «Вангард»; «Цирковые артисты». Танцы современных ритмов: линейный танец; модный рок; Диско: «Паровозик»; «Ёжики»; «Стирка». Бальные танцы: «Давайте танцевать»; «Нам весело» (по выбору преподавателя).

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ  
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Общее количество часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Элементы музыкальной грамоты	2	1	1
3.	Упражнения на развития музыкально-ритмического слуха	3	1	2
4.	Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве	7	1	6
5.	Элементы историко-бытового танца	8	1	7
6.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	10	1	9
7.	Партерная гимнастика	8	1	7
8.	Упражнения с предметами	6	1	5
9.	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	8	1	7
10.	Развивающие игры	8	1	7
11.	Изучение танцев	10	1	9
Всего за год:		72	12	60

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Введение (2 часа)

Постановка целей и задач обучения. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Элементы музыкальной грамоты (2 часа)

Закрепление знаний и навыков полученных на первом году обучения. Продолжается работа над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале.

Тема 3. Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха (3 часа)

Закрепление навыков прохлопывания ритмического рисунка от простого к сложному, ритмического рисунка музыкального фрагмента, своего придуманного

ритмического рисунка. Комбинирование хлопков и ударов ногами под музыку и без музыки.

Тема 4. Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве  
(7 часов)

Построение в колонну, шеренгу, квадрат по одному, по два. Расход парами, четверками в движении на месте. Построение в круг, движение по кругу, сужение расширение круга. Этюды: «Змейка», «Карусель», «Ручеёк», «Воротца», «Звёздочка».

Тема 5. Элементы историко-бытового танца (8 часов)

Изучение видов шагов и ходов: поклоны, реверансы, шаг с носка; шаг с пятки; шаги на полупальцах; шаг польки; приставные шаги; галоп; подскоки; бег «лошадки»; маршевый шаг; полонез; мазурка.

Тема 6. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (10 часов)

Для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперёд, назад и в стороны;
- повороты головы направо, налево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- поднимание и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговое движение плечами вперёд и назад, двумя вместе и поочередно.

Для рук:

- поднимание и опускание рук;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговое движения рук - «мельница»;
- круговые махи одной рукой;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз и вверх;

- вращение кистями наружу и внутрь.

Для корпуса:

- сгибание и разгибание корпуса вперёд;
- наклоны в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговое движение в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны.

Для ног:

- полуприседание;
- вставание на полупальцы;
- поднимание согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе;
- выставление ноги на носок или пятку вперёд и в сторону;
- отведение ноги назад;
- выпады вперёд и в сторону с пружинными движениями в колене;
- махи ногами вперёд, в стороны и назад;
- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступни:

- отведение стопы наружу и внутрь;
- сгибание и разгибание ноги в подъёме;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- прыжок с просветом (из первой позиции на вторую позицию);
- перескоки с одной ноги на другую, вперёд и в сторону;
- подскоки,
- лёгкий бег.

Тема 7. Партерная гимнастика (8 часов)

Занятия включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц через игру. Укрепление мышц плечевого пояса. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и наклона вперед. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп.

#### Тема 8. Упражнения с предметами (6 часов)

Упражнения с лентами:

- «змейка»;
- «спирали»;
- «восьмёрки».

Упражнения с мячом:

- передача мяча в соответствии с характером музыки;
- передача мяча с наклонами корпуса.

Упражнения со скакалкой:

- наклоны со скакалкой в стороны и вперёд;
- отведение рук со скакалкой назад и вперёд;
- прыжки по шестой позиции с вытянутыми ногами;
- прыжки по шестой позиции с согнутыми коленями;
- прыжки с ноги на ногу;
- игра «Рыбаки и рыбки».

#### Тема 9. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (8 часов)

Движения в образах персонажей любимых героев мультфильмов. Пластические упражнения в характере и темпе музыки. Танцевальные шаги в образах различных животных и птиц. «Антошка», «Лошадки», «Кузнечик».

#### Тема 10. Развивающие игры (8 часов)

«Кенгуру», «Займи место первым», «Крокодильчик», «Цапля и лягушки», «Совушки». Самостоятельное выполнение движения в соответствии с характером музыки. Выразительная передача игровых образов.

## Тема 11. Изучение танцев (10 часов)

Подбор танцев определяется психологическими особенностями детей данного возраста. Усложнения координации движений в танце, подвижность, убыстрение темпа, использование рисунка в композициях. Классические бальные танцы:

Польки:

- «Круговая»;

- «Минутка».

Вальс – «Школьный».

Марши.

Танцы современных ритмов:

Диско:

- «Чунга-чанга»;

- «Весёлые лягушата»;

- «Элефант».

(по выбору преподавателя).

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Уметь различать характер музыки, темп и динамические оттенки;
2. Уметь строиться в колонны, шеренги, квадраты, круг, двигаться по кругу;
3. Знать виды шагов и ходов;
4. Уметь маршировать по различным рисункам и чётко их менять в ходе передвижения;
5. Знать и уметь выполнять упражнения на развитие и растягивание отдельных групп мышц и подвижности суставов;
6. Знать и уметь выполнять упражнения с лентами, мячами и скакалкой;
7. Уметь двигаться в различных образах;
8. Знать правила развивающих игр: «Кенгуру», «Займи место первым», «Крокодильчик», «Цапля и лягушки», «Совушки»;

8. Знать и уметь танцевать танцы: Польки: «Круговая»; «Минутка». Вальс – «Школьный». Марши. Танцы современных ритмов: «Чунга-чанга»; «Весёлые лягушата»; «Элефант».

(по выбору преподавателя).

**3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема занятий	Общее количество часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Элементы музыкальной грамоты	2	1	1
3.	Упражнения на развития музыкально-ритмического слуха	3	1	2
4.	Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве	5	1	4
5.	Основы классического танца	6	1	5
6.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	10	1	9
7.	Элементы гимнастики и акробатики	6	1	5
8.	Партерная гимнастика	6	1	5
9.	Упражнения с предметами	6	1	5
10.	Упражнения на развитие мимики и пантомимики	8	1	7
11.	Элементы русского танцевального фольклора	8	1	7
12.	Изучение танцев	10	1	9
Всего за год:		72	13	59

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Тема 1. Введение (2 часа)

Постановка целей и задач обучения. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Элементы музыкальной грамоты (2 часа)

Понятие об акценте, метрической пульсации, паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделять акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Тема 3. Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха (3 часа)

Точное начало и окончание движений с началом и концом музыкальной части и фразы. Упражнения и игры на тему, динамику и характер музыкального произведения, на сильные и слабые доли, на длительность нот: «Регулировщик движения»; «Ищи свой цвет»; «Стройте круг»; «Ветер и ветерок»; «Арлекин и Пьеро»; «Царевна Несмеяна».

#### Тема 4. Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве (5 часов)

Построение в колонну, шеренгу, квадрат по одному, по два. Расход парами, четверками в движении на месте. Построение в круг, движение по кругу, сужение расширение круга. Этюды: «По кружку мы пойдём», «Во поле берёза стояла», «Карусель», «Ручеёк», «Воротца», «Звёздочка».

#### Тема 5. Основы классического танца (6 часов)

Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции рук и ног. Релеве (подъём на полупальцах). Деми-плие. Гранд-плие. Батман тандю из первой позиции в сторону, вперёд, назад. Соттэ (прыжок с двух ног на две) по 1-ой, 2-ой, 3-ей позиции.

#### Тема 6. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (10 часов)

Для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперёд, назад и в стороны;
- повороты головы направо, налево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- поднимание и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговое движение плечами вперёд и назад, двумя вместе и поочередно.

Для рук:

- поднимание и опускание рук;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговое движения рук - «мельница»;

- круговые махи одной рукой;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз и вверх;
- вращение кистями наружу и внутрь.

Для корпуса:

- сгибание и разгибание корпуса вперёд;
- наклоны в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговое движение в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны.

Для ног:

- полуприседание;
- вставание на полупальцы;
- поднимание согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе;
- выставление ноги на носок или пятку вперёд и в сторону;
- отведение ноги назад;
- выпады вперёд и в сторону с пружинными движениями в колене;
- махи ногами вперёд, в стороны и назад;
- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступни:

- отведение стопы наружу и внутрь;
- сгибание и разгибание ноги в подъёме;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- прыжок с просветом (из первой позиции на вторую позицию);

- перескоки с одной ноги на другую, вперед и в сторону;
- подскоки,
- лёгкий бег.

#### Тема 7. Элементы гимнастики и акробатики (6 часов)

Группировка – сидя, стоя, лежа, в присядке.

Кувырки – вперёд и назад.

Стойка на лопатках.

Мост из положения - лёжа на спине.

#### Тема 8. Партерная гимнастика (6 часов)

Занятия включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц через игру. Укрепление мышц плечевого пояса. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и наклона вперед. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп.

#### Тема 9. Упражнения с предметами (6 часов)

Упражнения с лентами:

- «змейка»;
- «спирали»;
- «восьмёрки».

Упражнения с мячом:

- передача мяча в соответствии с характером музыки;
- передача мяча с наклонами корпуса.

Упражнения со скакалкой:

- наклоны со скакалкой в стороны и вперёд;
- отведение рук со скакалкой назад и вперёд;
- прыжки по шестой позиции с вытянутыми ногами;
- прыжки по шестой позиции с согнутыми коленями;
- прыжки с ноги на ногу;
- игра «Рыбаки и рыбки».

## Тема 10. Упражнения на развитие мимики и пантомимики (8 часов)

Упражнения на развитие мимики: «Просыпаемся, улыбаемся», «Грустно, весело» и т.д.

Упражнения на развитие памяти физических действий: «Если бы я был...»; «Воображаемое путешествие»; «В цирке».

## Тема 11. Элементы русского танцевального фольклора (8 часов)

Знакомство с основными позициями и положениями рук и ног русского народного танца: ходы, «верёвочки»; «ковырялочка»; присядка с вынесением ноги вперед и в сторону, притопы и хлопучки. Комбинирование их.

## Тема 12. Изучение танцев (10 часов)

Польки:

- «Встреча»;
- «Добрый жук»;
- «Берлинская».

Диско танцы:

- «Автостоп»;
- «Эврика»;
- «Тук-тук».

Хороводы:

- «Новогодний»;
- «Веснянка».

Массовые композиции:

- «Валенки»;
- «Кадриль».

(по выбору преподавателя)

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Уметь передавать хлопками и притопами различной сложности ритмические рисунки;

2. Уметь распознавать тему, динамику и характер музыкального произведения, сильные и слабые доли, длительность нот, акцент, метрическую пульсацию, паузы, длительность, метр;
3. Уметь производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых;
4. Уметь точно начинать и оканчивать движения с началом и концом музыкальной части и фразы;
5. Уметь строиться в колонны, шеренги, квадраты, круг, двигаться по кругу;
6. Знать виды шагов и ходов;
7. Уметь маршировать по различным рисункам;
8. Знать и уметь выполнять упражнения на развитие и растягивание отдельных групп мышц и подвижности суставов;
9. Уметь выразительно согласовывать с характером музыки движения с лентами, мячами, обручами;
10. Знать упражнения на развитие мимики и памяти физических действий;
11. Знать основные позиции и положения рук и ног русского народного танца;
12. Уметь выполнять: ходы, «верёвочки»; «ковырялочку»; присядку с вынесением ноги вперед и в сторону, притопы и хлопушки;
13. Знать и уметь танцевать танцы: Польки: «Встреча»; «Добрый жук»; «Берлинская». Диско танцы: «Автостоп»; «Эврика»; «Тук-тук». Хороводы: «Новогодний»; «Веснянка». Массовые композиции: «Валенки»; «Кадриль» (по выбору преподавателя).

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ  
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Общее количество часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Элементы музыкальной грамоты	2	1	1
3.	Упражнения на развития музыкально-ритмического слуха	3	1	2
4.	Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве	5	1	4
5.	Основы классического танца	6	1	5
6.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	10	1	9
7.	Элементы гимнастики и акробатики	6	1	5
8.	Партерная гимнастика	6	1	5
9.	Упражнения с предметами	6	1	5
10.	Упражнения на развитие мимики и пантомимики	8	1	7
11.	Элементы русского танцевального фольклора	8	1	7
12.	Изучение танцев	10	1	9
Всего за год:		72	13	59

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Введение (2 часа)

Постановка целей и задач обучения. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Элементы музыкальной грамоты (2 часа)

Закрепление знаний и навыков, полученных на третьем году обучения, на новом музыкальном материале.

Понятие о такте и затакте.

Тема 3. Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха (3 часа)

Закрепление знаний и навыков, полученных на третьем году обучения. Упражнения и игры на тему, динамику и характер музыкального произведения, на сильные и слабые доли, на длительность нот.

Тема 4. Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве  
(5 часов)

Построение в колонну, шеренгу, квадрат по одному, по два. Расход парами, четверками в движении на месте. Построение в круг, движение по кругу, сужение расширение круга. Этюды: «По кружку мы пойдём», «Во поле берёза стояла», «Карусель», «Ручеёк», «Воротца», «Звёздочка».

Тема 5. Основы классического танца (6 часов)

Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции рук и ног. Релеве (подъём на полупальцах). Деми-плие. Гранд-плие. Батман тандю из первой позиции в сторону, вперёд, назад. Соттэ (прыжок с двух ног на две) по 1-ой, 2-ой, 3-ей позиции.

Тема 6. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (10 часов)

Для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперёд, назад и в стороны;
- повороты головы направо, налево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- поднимание и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговое движение плечами вперёд и назад, двумя вместе и поочередно.

Для рук:

- поднимание и опускание рук;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговое движения рук - «мельница»;
- круговые махи одной рукой;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз и вверх;
- вращение кистями наружу и внутрь.

Для корпуса:

- сгибание и разгибание корпуса вперёд;
- наклоны в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговое движение в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны.

Для ног:

- полуприседание;
- вставание на полупальцы;
- поднимание согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе;
- выставление ноги на носок или пятку вперёд и в сторону;
- отведение ноги назад;
- выпады вперёд и в сторону с пружинными движениями в колене;
- махи ногами вперёд, в стороны и назад;
- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступни:

- отведение стопы наружу и внутрь;
- сгибание и разгибание ноги в подъёме;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- прыжок с просветом (из первой позиции на вторую позицию);
- перескоки с одной ноги на другую, вперёд и в сторону;
- подскоки,

- лёгкий бег.

Тема 7. Элементы гимнастики и акробатики (6 часов)

Группировка – сидя, стоя, лежа, в присядке.

Кувьрки – вперёд и назад.

Стойка на лопатках.

Мост из положения - лёжа на спине.

Тема 8. Партерная гимнастика (6 часов)

Занятия включают в себя комплекс позиций, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц через игру. Укрепление мышц плечевого пояса. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и наклона вперед. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп.

Тема 9. Упражнения с предметами (6 часов)

Упражнения с лентами:

- «змейка»;
- «спирали»;
- «восьмёрки».

Упражнения с мячом:

- передача мяча в соответствии с характером музыки;
- передача мяча с наклонами корпуса.

Упражнения со скакалкой:

- наклоны со скакалкой в стороны и вперёд;
- отведение рук со скакалкой назад и вперёд;
- прыжки по шестой позиции с вытянутыми ногами;
- прыжки по шестой позиции с согнутыми коленями;
- прыжки с ноги на ногу;
- игра «Рыбаки и рыбки».

Тема 10. Упражнения на развитие мимики и пантомимики (8 часов)

Упражнения на развитие мимики: «Спать хочется», «Радуемся солнышку», «На речке» и т.д.

Упражнения на развитие памяти физических действий: «Работа с воображаемым предметом»; «Где были не скажем, а что делали покажем»; «Путешествие в лесу».

#### Тема 11. Элементы русского танцевального фольклора (8 часов)

Знакомство с основными позициями и положениями рук и ног русского народного танца: ходы, «верёвочки»; «ковырялочка»; присядка с вынесением ноги вперед и в сторону, притопы, хлопушки, «припадания», «гармошка». Комбинирование их.

#### Тема 12. Изучение танцев (12 часов).

Полька «Озорница»; Кадриль; вальс «Бабочки»; «Диско-джайв»; «Ку-ка-реку»; «Калинка» (по выбору преподавателя)

#### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Уметь распознавать тему, динамику и характер музыкального произведения, сильные и слабые доли, длительность нот, такт и затакт;
2. Уметь строиться в колонны, шеренги, квадраты, круг, двигаться по кругу;
4. Знать виды шагов и ходов;
5. Уметь маршировать по различным рисункам;
6. Знать и уметь выполнять упражнения на развитие и растягивание отдельных групп мышц и подвижности суставов;
7. Уметь выразительно согласовывать с характером музыки движения с лентами, мячами, обручами;
8. Знать упражнения на развитие мимики и памяти физических действий;
9. Знать и уметь выполнять элементы гимнастики и акробатики;
10. Знать основные позиции и положения рук и ног русского народного танца;
11. Уметь выполнять: ходы, «верёвочки»; «ковырялочку»; присядку с вынесением ноги вперед и в сторону, притопы, хлопушки, «припадания», «гармошку»;

12. Знать и уметь танцевать танцы: Полька «Озорница»; Кадриль, вальс «Бабочки»; «Диско-джайв»; «Ку-ка-ре-ку»; «Калинка» (по выбору преподавателя).

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Кабинет для занятий: деревянное половое покрытие, зеркала, станок.
2. Приборы и оборудование: музыкальный центр, видеоманитофон, фортепиано.
3. Специальная форма для занятий (для девочек купальник и юбочка, для мальчиков футболка и шорты; обувь с мягкой подошвой).
4. Музыкальное оформление: аудиокассеты и компакт-диски с записью танцевальной музыки, нотный материал по классической, народной музыке.
5. Раздаточные пособия: коврики, скакалки, мячи.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая пластика. – М., 1974;
2. Кокорова Е.В. Танцы в школе. – М., 1960;
3. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1953;
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1963;
5. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – С.-Пб., 1993;
6. Леонов Б.А. Музыкальное ритмическое движение. – Минск, 1971;
7. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. – М., 2002;
8. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика – музыкальное движение. – М., 1972;
9. Ткаченко Т.А. Народный танец. – М., 1954;
10. Череховская Р.Н. Танцевать могут все. – Минск, 1973;
11. Ягодинский В.Л. Ритм, ритм, ритм. – М., 1985;
12. Яновская М.Г. Творческие игры в воспитании младшего школьника. – М., 1974.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является гармоничное развитие школьника. На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

Занятия ритмикой и танцем:

- оказывают положительное влияние на формирование таких качеств личности ребёнка, которые недостаточно развиваются на других уроках: воображение, активное творческое мышление, эстетический вкус, физическое и нравственное развитие. Танец гармонизирует развитие ребёнка, предоставляя возможность для взаимовлияния и взаимообогащения различных качеств личности подрастающего человека;

- способствуют укреплению здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, развитию креативности, эмоциональности, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм и художественный вкус, воспитывает возвышенные чувства;

- содержат огромный воспитательный и обучающий потенциал, занятия хореографией являются острой необходимостью, что обусловлено стоящими перед школой задачами нравственного, физического, художественно-эстетического и эмоционального развития личности, гармоничного развития личности учащихся.

Конечно, ритмика и танец не может стать панацеей от всех бед, но всё же хорошо прослеживается явный положительный эффект влияния занятий танцем на эмоциональное, художественно-эстетическое, физическое развитие детей, их оздоравливающее воздействие. Развитие всех этих качеств личности в единстве создаёт почву для их взаимодействия, взаимообогащения, в результате чего каждое из этих качеств способствует эффективности развития другого, что в целом развивает общую культуру учащихся и оказывает большое влияние на гармоничное развитие личности школьника.

Использование ритмики и танца, как предмета общеобразовательной области искусства в учебном плане школы и разработка программы по этому предмету, включающем минимальный и оптимальный объем изучаемого материала в процессе обучения, диктуется необходимостью, обусловленной существующим положением со здоровьем подрастающего поколения и стоящими перед школой задачами нравственного, физического, художественно-эстетического и эмоционального развития личности.

Занятия ритмикой и танцем должны вызывать интерес и эмоциональный подъем, т.к. предлагаемый в программе материал не требует наличия у учащихся специальных хореографических способностей. Проведение таких занятий окажет положительное влияние на состояние соматического здоровья учащихся, их эстетическое, общефизическое, музыкально-ритмическое, эмоциональное развитие и на духовное и нравственное воспитание детей.

Таким образом, предмет ритмика и танец гармонично вливается в учебный план образовательной программы школы.

В работе предложен вариант Программы дополнительного образования детей «Ритмика» для детей 7-11 лет, 4 года обучения (для общеобразовательной школы).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987.
2. Асафьев Б. О балете. - М.: Музыка, М., 1974.
3. Базарова Н. Классический танец. — Л. : Искусство, 1 975 .
4. Белухин Д.А. Основы личносно ориентированной педагогики. - М.: «Воронеж» 1996г.
5. Богданова О.С. Петрова В.И. Методика воспитательной работы в начальных классах.- М.: «Просвещение» 1980г.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 1968.
7. Бондаренко А. К. Воспитание детей в игре. 2-е издание. - М.: «Просвещение» 1983г.
8. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1980.
9. Васильева Т.К. Секрет танца. - ТОО «Диамант» ООО «Золтой век» 1997г.
10. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. - М.: Искусство. 1963.
11. Волков Б.С. Психология младшего школьника. - М., 2000г.
12. Выготский Л. С. Психология искусства. - М., 1968.
13. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка. Вопросы психологии: - 1966. - № 6.
14. Давыдов В.В. Мир детства: младший школьник. - М.:«Педагогика» 1981г.
15. Данилова О.Н. Музыкальный мир личности. - М., 1993г.
16. Детская энциклопедия. Танцы от А до Я. Аргументы и факты. 1996г.
17. Дмитриева Л.Г. Методика музыкального воспитания в школе. - М., 1997г.

18. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. - М., 1993г.
19. Дубровина И.В. Психология. - М., 1998г.
20. Ефименко Н. Театр физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Минск: Пресс 1999г.
21. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Издательство «Планета» 1986г.
22. Захаров Р. Сочинение танца. - М., 1989г.
23. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. - М.: «Владос» 2009г.
24. Кордин А.С. Народное художественное творчество. - М.: «Музыка» 1990г.
25. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. - Л., 1981г.
26. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. - М., 1988г.
27. Мухина В.С. Возрастная психология. - М.: «Академия» 2010г.
28. Никитин В.Ю. «Модерн, джаз, танец. Начало обучения». Методическое пособие. - М., 1998г
29. Никитин В.Ю. «Модерн, джаз, танец. Конец обучения». Методическое пособие. - М., 2004г.
30. Руднева С. Фиш Э. Ритмика. Музыкальные движения. - М.: «Просвещение» 1972г.
31. Руководство по растяжке связок и мышц. - М., 2012г.
32. Смирнов. В.М. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: «Владос» 2002г.
33. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. - М-Л.: АПН, 1947г.
34. Ткаченко Т.С. Народный танец. Часть 1. Часть 2. - М., 1973г.
35. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.: 1989г.
36. Череховская Р. Танцевать могут все. – Минск: «Народная асвета», 1973г.

37. Яворский Б.Л Избранные труды.- М.: Со. Композитор, т. 2., ч. 1, 1987г.

38. Яновская М.Г. Творческая игра в воспитании младшего школьника. - М.: «Просвещение» 1974г.