

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств» г. Бакала*

## **Ритмопластика**

Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
в области музыкального искусства  
**«Раннее эстетическое развитие»**  
(3-летний срок обучения)

Рассмотрено  
Методическим советом  
МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

Принято  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

Утверждено  
Директор Третинник Г.Н.

« 14 » января 2014 года

« 16 » января 2014 года

« 16 » января 2014 года



**Разработчик:** Зиманкина Е.С. преподаватель МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

**Рецензент:**

Черненко О.В. зам. директора по УМР МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

**Рецензент:**

Павлов Ю.Л. зам. директора по УМР МБОУ ДО «ДШИ №1» г. Сатка

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Содержание учебного предмета.....	5
Требования к уровню подготовки учащихся.....	21
Формы и методы контроля, система оценок.....	22
Методическое обеспечение учебного процесса.....	23
Список литературы.....	24

## Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Ритмопластика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» от 12.03.2012 г. и на основе собственного многолетнего опыта.

Учебный предмет «Ритмопластика» является дисциплиной, которая закладывает фундамент исполнительского мастерства и имеет несомненную практическую значимость для воспитания и обучения.

Срок освоения программы для детей, поступающих в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с 3 лет до 5 лет, составляет 3 года. Продолжительность учебных занятий с первого по третий годы обучения составляет 35 недель в год.

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 1 часа.

Основной формой проведения уроков являются мелкогрупповые занятия преподавателя с учащимися.

### Цель учебного предмета:

Обеспечить развитие естественных психомоторных способностей дошкольников, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

### Задачи учебного предмета:

- развитие двигательных способностей детей (ловкости, подвижности, гибкости, выносливости);
- развитие пластической выразительности (ритмичности, музыкальности, быстроты реакции, координации движений);
- развитие воображения (способность к пластической импровизации).
- развитие произвольного внимания, памяти, наблюдательности, находчивости, фантазии, быстроты реакции, инициативности и выдержки, умения согласовывать свои действия с партнерами.
- активизация мыслительного процесса и познавательного интереса.
- закрепление умений реагировать на команду или музыкальный сигнал.

### Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени						Всего часов
	1 класс		2 класс		3 класс		
Классы	I	II	III	IV	V	VI	
Полугодия	I	II	III	IV	V	VI	
Количество недель	16	19	16	19	16	19	
Аудиторные занятия	16	19	16	19	16	19	105
Самостоятельная работа	16	19	16	19	16	19	105
Максимальная учебная нагрузка	32	38	32	38	32	38	210

Структура программы включает в себя: пояснительную записку, содержание предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценки, методическое обеспечение учебного предмета, список литературы.

«**Пояснительная записка**» содержит краткую характеристику предмета, его роль в образовательном процессе, срок реализации учебного предмета, объем учебного времени, цель и задачи предмета. Раздел «**Содержание учебного предмета**» включает в себя важнейшие направления работы по предмету. «**Требования к уровню подготовки обучающихся**» разработаны на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств». В разделе «**Формы и методы контроля, система оценки**» сформулированы требования к организации и форме проведения текущего, промежуточного и итогового контроля. В разделе «**Методическое обеспечение учебного процесса**» даны методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов работы по основным направлениям. «**Список литературы**» состоит из перечня учебной и методической литературы.

## Содержание учебного предмета ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1 ЧЕТВЕРТЬ

#### ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

##### МУРАВЬИ

**Цель.** Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.

**Ход игры.** По хлопку педагога дети начинают хаотически Двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время заполнять свободное пространство.

##### КАКТУС И ИВА

**Цель.** Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

**Ход игры.** По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу, как в упражнении «Муравьи». По команде педагога «Кактус» дети останавливаются; принимают «позу кактуса» — ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива» дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены. Движение возобновляется, команды чередуются.

##### ПАЛЬМА

**Цель.** Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

**Ход игры.** «Выросла пальма большая-пребольшая»: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть.

«Ветви» уронить руку от локтя.

«И вся пальма» уронить руку вниз.

Упражнение повторить левой рукой.

##### МОКРЫЕ КОТЯТА

**Цель.** Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться враспынную мягким, пружинящим шагом.

**Ход игры.** Дети двигаются по залу враспынную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса

#### ШТАНГА

**Цель.** Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук.

**Ход игры.** Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее, отдыхает.

#### САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ

**Цель.** Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.

**Ход игры.** Дети двигаются враспынную, как в упражнении «Муравьи», по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты.

Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.

#### КОНКУРС ЛЕНТЯЕВ

**Цель.** Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

**Ход игры.**

Хоть и жарко, хоть и зной,  
Занят весь народ лесной.  
Лишь барсук — лентяй изрядный  
Сладко спит в норе прохладной.  
Лежебока видит сон, будто делом занят он.  
На заре и на закате все не слезть ему с кровати.

(В.Викторов)

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на ковер и стараются как можно больше расслабиться.

#### СЧИТАЛОЧКА

**Цель.** Развивать координацию движений, согласованность действий, чувство ритма, умение пользоваться жестами.

**Ход игры.** Дети произносят текст и одновременно выполняют движения.

Раз, два — острова - Два хлопка, полукруг одной рукой, затем другой в сторону, как бы изображая два острова.

Три, четыре — Два хлопка, обеими руками изобразить волнообразные движения в направлении от себя.

Пять, шесть - Два хлопка, поочередное движение правой рукой ладонкой вниз (как бы отбиваем мяч), левой — ладонкой вверх (подбрасываем мяч).

Семь, восемь - Два хлопка, правая рука вытягивается вверх, затем на слове «сосен» вытягивается вверх левая рука.

Девять, десять — Два хлопка, средним и указательным пальцами обеих рук выполнить дви-

жение от себя вперед, изображая «шаги». Выполнить 4 движения, по одному на каждый слог: 1) ладонь правой руки на голову; 2) тыльная сторона левой руки под подбородок; 3) ладонь правой руки касается правой щеки; 4) ладонь левой руки касается левой щеки. Выполнить 3 движения: 1) правая рука вытягивается вперед; 2) левая рука вытягивается вперед; 3) звонкий хлопок в ладоши.

## МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

### ПЕРВАЯ ПОТЕРЯ

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию, как бы отвечая на вопросы: где, когда, почему, что потеря Дети с помощью мимики, жестов, пластики тела создают мини-спектакль (этюд) на заданную тему.

*Музыкальное сопровождение:* «Первая потеря», муз. Р. Шумана (Альбом для юношества).

### БАБОЧКИ

На летнем лугу летают бабочки. Одни собирают нектар с цветов, другие любят свои пестрые крылышки. Легкие, воздушные, они порхают и кружатся в своем радостном танце.

*Музыкальное сопровождение:* «Мотылек», муз Д. Кабалевского; «Вальс» из балета «Копеллия», муз. Л. Делиба.

### ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ

Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю.

*Музыкальное сопровождение:* «Вальс-фантазия», муз. М. Глинки или вальс «Осенний сон», муз. А. Дюйса

### ЗАДАЧИ:

1. Развивать умение пользоваться жестами
2. развивать двигательные способности детей, ловкость подвижность.
3. Упражняться в попеременном напряжении и расслаблении основных групп мышц.
4. Развивать умение равномерно двигаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом
5. Уметь произвольно реагировать на музыкальный сигнал.
6. Развивать умение передавать в свободных импровизациях характер и настроение музыки.

## 2 ЧЕТВЕРТЬ

### ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

#### ШЕЯ ЕСТЬ, ШЕИ НЕТ

**Цель.** Развивать подвижность мышц плечевого пояса.

**Ход игры.** Дети стоят в основной стойке и в соответствии со словами педагога выполняют движения.

*Шея есть* — стоять прямо, показывая длинную шею.

*Шеи нет* — поднять плечи вверх, как бы «втянуть» шею (уродцы). Повторить несколько раз

#### МЕДВЕДИ В КЛЕТКЕ

**Цель.** Развивать ловкость, координацию движений.

**Ход игры.** Встать на колени, затем сесть на пятки, ладони положить на пол и в тыльные

стороны ладоней уткнуть «мокрые носы». Медвежата сидят в клетке и пытаются из нее выбраться к маме в лес...

1. Правой вперед, затем левой      Не поднимая головы, вытянуть вперед правую руку по полу, по том левую руку.
  2. К себе, к себе      По очереди вернуть руки в исходное положение.
  3. В стороны, в стороны      Вытянуть руки по полу в стороны: сначала правую, потом левую.
  4. К себе, к себе      По очереди вернуть руки в исх. п.
  5. Правую руку вперед, левую ногу — назад      Опираясь на левую руку, подняться с пяток, потянуться правой рукой вперед, левой прямой ногой назад (как бы пытаться «раздвинуть» прутья клетки).
  6. Сесть      Вернуться в исходное положение.
  7. Левую руку, правую ногу, потянуться!      Выполнить п. 5
  8. Ничего не получилось!      Вернуться в исходное положение.
- Уткнуть носы в тыльные стороны ладоней и «завыть».

### ЁЖИК

**Цель:** Развитие координации движений, ловкости, чувства ритма.

**Ход игры:** Дети лежат на спине, руки вытянуты вдоль головы, носки ног вытянуты.

1. Ёжик съёжился, свернулся,      Согнуть ноги в коленях, прижать к животу, обхватить их руками, нос в коленях.
2. Развернулся      Вернуться в исходное положение.
3. Потянулся.      Поворот на живот через правое плечо.
4. Раз, два, три, четыре, пять.      Поднять прямые ноги и руки вверх, потянуться за руками.
5. Ёжик съёжился опять.      Поворот на спину через левое плечо, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, нос в колени.

### ПАНТЕРЫ

**Цель.** Развивать гибкость, пластическую выразительность.

**Ход игры.** Дети сидят на корточках и, не касаясь коленями пола, руками («мягкими лапками») идут по окружности к своему «хвосту», не разворачивая по возможности корпус. Идут поочередно в разные стороны. В дальнейшем пантеры могут пластически и с помощью звуков общаться между собой. (См. раздел «Культура и техника речи», упражнение «Зевающая пантера».)

### В «ДЕТСКОМ МИРЕ»

**Цель.** Развивать воображение и фантазию, учить создавать образы с помощью выразительных движений

**Ход игры.** Дети распределяются на покупателей и игрушки, выбирают ребенка на роль продавца. Покупатели по очереди просят продавца показать ту или иную игрушку. Продавец заводит ее ключом. Игрушка оживает, начинает двигаться, а покупатель должен отгадать, что это за игрушка. Затем дети меняются ролями.



## МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

### ПОДАРОК

Дети свободно и эмоционально передают радостное настроение в связи с полученным подарком. Фантазируют, когда (Новый год или день рождения), от кого (мама, папа, друг и т.п.) что именно получили в подарок.

*Музыкальное сопровождение:* «Новая кукла», муз. П. Чайковского (Детский альбом) или «Вальс-шутка», муз. Д. Шостаковича.

### ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ

1. Развивать чувство ритма и координации движений, пластическую выразительность и музыкальность.
2. Учить создавать образы живых существ с помощью выразительных пластических движений.
3. Развивать умение искренне верить в любую воображаемую ситуацию.

### 3 ЧЕТВЕРТЬ

#### ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

##### НЕ ОШИБИСЬ

*Цель.* Развивать чувство ритма, произвольное внимание и координацию.

*Ход игры.* Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

##### ПОЙМАЙ ХЛОПОК

*Цель.* Развивать произвольное слуховое внимание и быстроту реакции.

*Ход игры.* Дети стоят в рассыпную. Их задача заключается в том, чтобы среагировать на хлопок педагога и хлопнуть практически одновременно с ним. Педагог предлагает «поймать» то маленький мячик, то цветок, то монетку.

##### ЗАКРЫТЬ КНИЖКУ, РАСКРЫТЬ

*Цель.* Развивать подвижность мышц плечевого пояса.

*Ход игры.* Закрывать книжку — плечи вперед, раскрыть книжку — плечи отвести назад. Повторить несколько раз.

## МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

### СНЕЖИНКИ

То медленно, то быстрее опускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце.

*Музыкальное сопровождение:* «Вальс» из оперы «Елка», муз. В. Ребикова; «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик», муз. П.П. Чайковского.

### В ЦАРСТВЕ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ

В морском царстве Золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрывается и закрывается раковина, быстро перемещается по дну краб...

**Музыкальное сопровождение:** «Аквариум» («Карнавал животных»), муз. К. Сен-Санса.

### ЗАДАЧИ

1. Уметь передавать в свободных импровизациях характер и настроение музыкальных произведений.
2. Развивать чувство ритма и координации движений, пластическую выразительность и музыкальность.
3. Учить создавать образы живых существ с помощью выразительных пластических движений.
4. Развивать умение искренне верить в любую воображаемую ситуацию.

## 4 ЧЕТВЕРТЬ

### ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

#### БАБУШКА МАЛАНЬЯ

**Цель.** Развивать внимание, воображение, находчивость, умение создавать образы с помощью мимики, жеста, пластики.

**Ход игры.** Дети берутся за руки и идут по кругу, в центре, которого — водящий; дети поют потешку и выполняют движения.

У Маланьи, у старушки,	Идут по кругу
Жили в маленькой избушке	
Семь дочерей,	
Семь сыновей,	
Все без бровей!	Останавливаются и с помощью мимики
С такими глазами,	и жестов изображают то, о чём
С такими ушами,	говорится в тексте
С такими носами,	
С такими усами,	
С такой головой,	
С такой бородой...	
Ничего не ели,	Присаживаются на корточки и одной
Целый день сидели.	Рукой подпирают подбородок.
На него (нее) глядели,	
Делали вот так...	Повторяют
	за ведущим любой жест

#### ОСЬМИНОГ

**Цель.** Развивать пластику рук, координацию движений.

**Ход игры.** Руки в стороны, ладони вперед, основная, стойка! Мягко скрестить руки в запястьях перед грудью и плавно отвести в стороны. Повторить четыре раза, сверху то правая, то левая рука. Мягко скрестить руки на груди, как бы стараясь обхватить себя руками, плавно развести в стороны. Повтори четыре раза, чередуя положение рук.

#### ЗЕРНЫШКО

**Цель.** Тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

*Ход игры.* Дети распределяются на зрителей и исполнителей. Каждый ребенок представляет себя маленьким зернышком какого-либо растения. Дети сидят на корточках (голову прижать к коленям и обхватить себя руками). В заданном ритме из зернышка пробивается росточек, он тянется к солнышку, растет, выпускает листочки... Зрители пытаются определить, что за растение выросло из каждого зернышка.

## ЦЫПЛЯТА

*Цель. Та же.*

*Ход игры.* Дети ложатся на ковер, прижимают колени к груди голову к коленям и обхватывают себя руками («яйцо»). Сначала приподнимается голова, цыплята клювиками разбивают скорлупу, расправляют крылышки, пытаются встать на ножки начинают двигаться, знакомиться с окружающим миром, пробуют клевать зернышки...

## МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

Повторяются все игры, пройденные в течение года.

### ЗАДАЧИ НА КОНЕЦ ГОДА

1. Уметь передавать в свободных импровизациях характер и настроение музыкальных произведений.
1. Развивать чувство ритма и координации движений, пластическую выразительность и музыкальность.
2. Учить создавать образы живых существ с помощью выразительных пластических движений.
3. Развивать умение искренне верить в любую воображаемую ситуацию.
4. Развивать умение пользоваться жестами
5. Развивать двигательные способности детей, ловкость подвижность.
6. Упражняться в попеременном напряжении и расслаблении основных групп мышц.
7. Развивать умение равномерно двигаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом
8. Уметь произвольно реагировать на музыкальный сигнал.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1 ЧЕТВЕРТЬ

#### *ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.*

Повторение игр, пройденных в течение первого года обучения.

#### МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

Повторение музыкально-пластических импровизаций, разученных в течение первого года обучения.

#### ЗАДАЧИ

1. Уметь передавать в свободных импровизациях характер и настроение музыкальных произведений.
2. Развивать чувство ритма и координации движений, пластическую выразительность и музыкальность.
3. Учить создавать образы живых существ с помощью выразительных пластических движений.

4. Развивать умение искренне верить в любую воображаемую ситуацию.

## 2 ЧЕТВЕРТЬ

### ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. КАК ЖИВЁШЬ?

**Цель.** Развивать быстроту реакции, координацию движений, умение владеть жестами.

**Ход игры.**

Педагог	Дети	
- Как живешь?	— Вот так!	С настроением показать большой палец.
- А плывешь?	— Вот так!	Любым стилем.
- Как бежишь?	— Вот так!	Согнув руки в локтях, притопнуть поочередно ногами.
- Вдаль глядишь? - Вот так!		Руки «козырьком» или «биноклем» к глазам.
- Ждешь обед? - Вот так!		Поза ожидания, подпереть щеку рукой.
- Машешь в след? - Вот так!		Жест понятен.
- Утром спишь? - Вот так!		Ручки под щечку.
- А шалишь? - Вот так!		Надуть щечки и хлопнуть по ним кулачками.

(По Н. Пикулевой)

### МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ В СТРАНЕ ГНОМОВ

Гномы отправляются проверить, все ли их клады на месте, не появился ли кто-нибудь чужой в их землях. Они приходят к лесному озеру, отдыхают на мягкой траве и вновь, полные сил, отправляются дальше...

**Музыкальное сопровождение:** «Шествие гномов», муз. Э. Грига.

### ГОРОД РОБОТОВ

Роботы вышли на улицы города, они сделаны из металла и пластика, их движения резкие и упругие...

**Музыкальное сопровождение:** «Монтекки и Капулетти» (из балета «Ромео и Джульетта»), муз. С. Прокофьева).

### ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЛЕС

Страшно и таинственно в заколдованном лесу; ветви деревьев шевелятся, медленно извиваясь, заманивают путников в самую чашу...

**Музыкальное сопровождение:** «Гном», муз. М. Мусорского («Картинки с выставки»).

### ЗАДАЧИ

1. Уметь передавать в свободных импровизациях характер и настроение музыкальных произведений.
2. Развивать чувство ритма и координации движений, пластическую выразительность и музыкальность.
3. Упражняться в попеременном напряжении и расслаблении основных групп мышц.

4. Развивать умение равномерно двигаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом  
5. Уметь произвольно реагировать на музыкальный сигнал.

### 3 ЧЕТВЕРТЬ

#### ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТИ МАРИОНЕТКИ

**Цель.** Развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс

**Ход игры.** Дети стоят в рассыпную в основной стойке. По хлопку педагога они должны импульсивно, очень резко приняв какую-либо позу, по второму хлопку — быстро принять новую позу и т.д. В упражнении должны участвовать все части тела, менять положение в пространстве (лежа, сидя, стоя).

#### БУРАТИНО И ПЬЕРО

**Цель.** Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

**Ход игры.** Дети двигаются как в упражнении «Муравьи», по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение по залу возобновляется. По команде «Пьеро» — опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена» руки болтаются внизу. В дальнейшем можно предложить Детям двигаться, сохраняя образы деревянного крепкого Буратино и расслабленного, мягкого Пьеро.

#### СНЕГОВИК

**Цель.** Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

**Ход игры.** Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

#### БАБА-ЯГА

**Цель.** Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.

**Ход игры.** Дети ходят по залу в рассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст.

Бабка-Ёжка, костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала!

*(Дети идут в рассыпную по залу.)*

А потом и говорит: «У меня нога болит!». *(Дети останавливаются.)*

Пошла на улицу — раздавила курицу,

Пошла на базар — раздавила самовар!

Вышла на лужайку — испугала гайку!

*(Дети продолжают движение, напрягая сначала то левую, то правую ногу, прихрамывая.)*

#### ГИПНОТИЗЕР

**Цель.** Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

**Ход игры.** Педагог превращается в гипнотизера и проводит сеанс усыпления; делая характерные плавные движения руками, он говорит: «Спите, спите, спите... Ваши голова, руки и ноги становятся тяжелыми, глаза закрываются, вы полностью расслабляетесь и слышите шум морских волн». Дети постепенно опускаются на ковер, ложатся и полностью расслабляются.

Можно использовать аудиокассету с музыкой для медитации релаксации.

## МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

**Цель.** Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения,

**Ход игры.** Сначала педагог, в дальнейшем ребенок превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей: называет при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, правая нога, корпус, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

## В СТРАНЕ ЦВЕТОВ

В стране цветов праздничный бал. Каждый цветок импровизирует свои движения, выражая общее радостное настроение.

**Музыкальное сопровождение:** «Подснежник» («Времена года»); «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»; муз. П. Чайковского.

## ЗАДАЧИ

1. Развивать чувство ритма и координации движений, пластическую выразительность и музыкальность.
2. Упражняться в попеременном напряжении и расслаблении основных групп мышц.
3. Развивать умение равномерно двигаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом в разных темпах
4. Уметь произвольно реагировать на музыкальный сигнал.

## 4 ЧЕТВЕРТЬ

### ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

#### РИТМИЧЕСКИЙ ЭТЮД

**Цель.** Развивать чувство ритма, координацию движений, согласованность действий с партнерами.

**Ход игры.** Дети делятся сначала на две, а по мере приобретения определенных навыков на три и даже четыре группы. Первая группа придумывает ритмический рисунок и начинает его воспроизводить в хлопках. Вторая группа присоединяется к первой, отхлопывая свой ритмический рисунок, затем включается третья группа и т.д.

#### ГОЛОВА ИЛИ ХВОСТ

**Цель.** Развитие координации движений, быстроты реакции, воображения.

**Ход игры.** Педагог превращается в Ивана-Царевича, а все дети — в Змея-Горыныча. Иван-Царевич взмахивает мечом (гимнастической палкой или линейкой), если взмах на уровне головы — Змей Горыныч должен спрятать головы (дети быстро наклоняются), если взмах на уровне ног, Змей Горыныч спасает хвост (дети подпрыгивают).

## ЗАВОДНАЯ КУКЛА

**Цель.** Развивать подвижность шеи, расслаблять мышцы шеи, рук и корпуса.

**Ход игры.** Дети стоят в позе куклы: ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти напряжены, пальцы растопырены, ладони вперед. Желательно упражнение проводить под музыку, с размером 2/4, например, «Полька» А. Жилинского.

*Такт 1.* Наклонить голову вперед на первую четверть, назад — на вторую четверть.

*Такт 2.* Голову вперед, назад и прямо (движение на каждую восьмую длительность).

*Такт 3.* Наклонить голову назад, потом вперед.

*Такт 4.* Голову назад, вперед, прямо.

*Такт 5.* Повернуть голову вправо, затем влево.

*Такт 6.* Вправо, влево, прямр.

*Такт 7.* Повернуть голову влево, затем вправо.

*Такт 8.* Влево, вправо, прямо.

*Такт 9.* Наклонить голову к правому плечу, затем к левому.

*Такт 10.* К правому, к левому, прямо.

*Такт 11.* Наклонить голову к левому плечу, затем к правому.

*Такт 12.* К левому, к правому, прямо.

*Такт 13.* Движение как в 1-м такте.

*Такт 14.* Движение как во 2-м такте.

*Такт 15.* Движение как в 3-м такте.

*Такт 16.* Голову прямо на 1 -ю долю, на 2-ю долю согнуться пополам, уронить голову и руки — завод кончился.

## ТЮЛЬПАН

**Цель:** Развить пластику рук

**Ход игры:** Дети стоят в рассыпную в основной стойке, руки внизу, ладони вниз, средние пальцы соединены.

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <i>Утром тюльпан раскрывается</i>  | Соединя ладони, поднять руки к подбородку, раскрыть ладони, локти соединить |
| <i>2. на ночь закрывается</i>      | Соединя ладони, опустить руки вниз  |
| <i>3. Тюльпанное дерево</i>        | Внизу соединить тыльные стороны ладоней и поднимать руки над головой.       |
| <i>4. Раскидывает свои ветви</i>   | Руки сверху раскинуть в стороны ладони вверх.                               |
| <i>5. И осенью листики опадают</i> | Повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз, чуть перебирая пальцами.       |

## НАСОС И КУКЛА

**Цель.** Умение напрягать и расслаблять мышцы, взаимодействовать с партнером, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «с» и «ш»; действовать с воображаемым предметом.

**Ход игры.** Дети распределяются на пары. Один ребенок — Надувная кукла, из которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены; второй — «накачивает» воздух в куклу с помощью насоса; наклоняясь вперед, при каждой нажатии на «рычаг», он выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с» (второй вид выдыхания), при вдохе — выпрямляется. Кукла, «наполняясь воздухом», медленно поднимается и выпрямляется, руки раскинуты вверх и немного в стороны. Затем куклу сдувают, вытаскивают пробку, воздух выходит со звуком «щ-ш~ш-ш» (первый вид выдыхания), ребенок опускается на корточки, вновь расслабляя все мышцы. Затем дети меняются ролями. Можно предложить надувать куклу быстро, подключая третий вид выдыхания: «С! С! С!» (см. раздел «Культура и техника речи»).

## **МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ**

Повторение музыкально-пластических импровизации, пройденных в течение второго года обучения.

### **ЗАДАЧИ НА КОНЕЦ ГОДА**

Активизировать познавательный интерес.

Развивать зрительное и слуховое внимание, память, наблюдательность, находчивость, фантазию, воображение, образное мышление.

Снимать зажатость и скованность.

Развивать умение произвольно реагировать на команду или музыкальный сигнал.

Развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.

Развивать чувство ритма и координацию движений.

Развивать пластическую выразительность и музыкальность.

Развивать двигательные способности детей, ловкость и подвижность.

Упражнять в попеременном напряжении и расслаблении основные группы мышц.

Развивать умение равномерно размещаться и двигаться по сценической площадке, не сталкиваясь друг с другом.

Развивать умение создавать образы живых существ с помощью выразительных пластических движений.

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **1 ЧЕТВЕРТЬ**

#### **ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.**

##### **ЗМЕИ**

**Цель.** Развивать чувство ритма, пластику рук.

**Ход игры.** Дети сидят враспынную по-турецки, руки в стороны, ладони вниз, спина прямая. Все вместе произносят текст:

На охоту собираясь,                      На каждый слог плавным движе-  
нием приблизить тыльные сторо-  
ны ладоней к плечам и обратно,  
как бы отталкиваясь от плеча.

Ползут змеи извиваясь    На каждый слог то же движение, поднимая руки  
вверх и опуская вниз.

Можно делать упражнение без текста на звуке «с-с-с-с-с-с».



## ПОЛЗУЩИЕ ЗМЕИ

**Цель.** Развивать гибкость, пластическую выразительно.

**Ход игры.** Стать на колени и, прогнув спину, как можно дальше вытянуть руки вперед, прижимаясь грудью к полу. Затем подтянуть ноги («хвост») и снова продвинуться вперед. Характер движения волнообразный и непрерывный. Змеи могут изгибаться в разные стороны, пластически общаться, артикулировать звуки «с-с-с-с-с-с», «ш-ш-ш-ш-ш-ш», «щ-щ-щ-щ-щ-щ| «ч-ч-ч-ч-ч-ч-ч» (1-й вид выдыхания).

## МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ В ГОСТЯХ У РУСАЛОЧКИ

В подводном дворце морского царя Русалочка танцует в окружении рыб и медуз, крабов и морских звезд, раковин и кораллов...

**Музыкальное сопровождение:** «Нептун», муз. Г.Хольст

## У ВОЛШЕБНИЦЫ АНИТРЫ

В далекой и таинственной стране, где властвует прекрасна Анитра, она и ее подданные увлекают и заколдовывают ников, случайно попавших в эту страну...

**Музыкальное сопровождение:** «Танец Анитры» из сюиты «Пер Гюнт», муз.

Э.Грига

## В ЗАМКЕ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ

В заколдованный замок, где жизнь замерла и все обитатели, которого, превращенные в статуи, застыли в разных позах, попадает принц. Он дотрагивается до спящей принцессы, и всё вокруг оживает: потягивается и поднимается кошка, просыпается огонь в камине, слуги накрывают на стол, гости, очнувшись от сна, начинают двигаться и танцевать.

**Музыкальное сопровождение:** «Романс», муз. Д. Шостаковича.

## СРЕДСТВА МУЗЫКАЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

### ИГРА «ФОРТЕ И ПИАНО»

1. Сначала показывает учитель, как надо играть F и P. Затем дети повторяют
2. Выбрать дирижёра, который определял бы окончание музыки (двигал локтём. Либо ногой или по губам). Садимся так, чтобы не было одинаковых шумовых инструментов. И по дирижёрскому жесту смотрят, как нужно играть: громко или тихо, можно играть по очереди, извлекая всего один звук.

### ИГРА «БЫСТРО, МЕДЛЕННО»

Игра проводится в разных темпах. Выбирается ребёнок – дирижёр, который показывает как двигаться или в каком темпе играть на шумовых инструментах.

### ИГРА «КОНТРАСТЫ»

1. Быстро – медленно – менять через произвольное время.
2. Один – вдвоём – двигаться в разных темпах.
3. Легато – стакато – изображать разными движениями.
4. Лад: мажор – минор – изображать мимикой.
5. Регистры: высокий – низкий – изобразить в разных плоскостях вверху, внизу.

## ЗАДАЧИ

1. Знакомство с понятиями: темп, динамика, регистры (октавы), лад, штрихи, размер (в течение 1 четверти).
2. Темп: научить различать разные темпы, слышать смену темпа в музыкальном произведении, научить двигаться в разных темпах.
3. Динамика: научить различать динамические оттенки пиано и форте. Объяснить, для чего используются динамические оттенки. Изобразить их в движении, в играх, танцах.
4. Регистры: дать понятие «регистр», научить различать регистры (образно). Уметь слышать регистры и различать их в музыкальном произведении.
5. Штрихи: дать понятие «штрихи» и их виды (стаккато, легато, нон легато). Двигаться изображая их, сначала образно, затем различая в музыкальном произведении.
6. Лад: дать понятие «лад», чем отличается минор и мажор. Научить слышать и узнавать лады в музыкальном произведении. Уметь изображать лады мимикой, движением, жестами.

## 2 ЧЕТВЕРТЬ

### ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

#### СКУЛЬПТОР

**Цель.** Развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером.

**Ход игры.** Дети распределяются на пары. Один ребенок берет на себя роль скульптора, а другой — роль пластилина или глины. Скульпторам предлагается слепить несуществующее фантастическое создание, придумать ему имя и рассказать, где оно живет, чем питается, что любит, как передвигается. В дальнейшем можно предложить существу ожить и начать двигаться. Затем дети меняются ролями.

#### КТО НА КАРТИНКЕ?

**Цель.** Развивать умение передавать образы живых существ: помощью пластических выразительных движений.

**Ход игры.** Дети разбирают карточки с изображением животных, птиц, насекомых и т.д. Затем по одному передают в пластике заданный образ, остальные отгадывают. На нескольких карточках изображения могут совпадать, что дает возможность сравнить несколько вариантов одного задания и отметить лучшее исполнение.

### МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ ПЕТЯ И ВОЛК

Храбро и весело шагает мальчик Петя, смешно переваливаясь, ковыляет утка; мягко ступая лапками, крадется коп легко и быстро летает птичка; тяжело, опираясь на палку, сидит дедушка, сердито идет волк...

Дети делятся на несколько групп и внутри каждой распределяют роли.

**Музыкальное сопровождение:** отрывки из симф. сказки «Петя и волк», муз.

С. Прокофьева.

#### СНЕГУРОЧКА

Наступила весна. Все оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные

теплые лучи несут ей гибель; она |прощается со всем, что ей дорого, и медленно тает...

*Музыкальное сопровождение: «Романс» Г. Свиридова (из к/ф «Метель» )*

## **ДВУХДОЛЬНЫЙ И ТРЁХДОЛЬНЫЙ МЕТР**

### **ИГРА «ИМЕНА»**

Каждый из участников по порядку называют своё имя, произнося его по слогам, деля тем самым слово на доли. Можно произносить в разном темпе, разными тембрами, с любым движением, шагая по кругу и т.д.

Затем усложнить задачу и двигаться строго под музыку, соблюдая метр, либо двухдольный, либо трёхдольный.

### **ЗАДАЧИ**

1. Научить различать 2-3-дольные метры.
2. Воспринимать на слух метрическую пульсацию.
3. Ощущать сильные и слабые доли
4. Изображать метрическую пульсацию в движениях, играх, танцах.
5. Знакомство с размерами, определение их на слух на основе ощущения сильных долей.

## **3 ЧЕТВЕРТЬ**

### **ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Повторить пройденные ранее игры на развитие двигательных способностей.

### **МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ**

#### **ФАКИР И ЗМЕИ**

Факир играет на дудочке, и спокойно лежащие на полу змеи начинают свой танец, плавно покачиваясь и извиваясь.

*Музыкальное сопровождение: «Арабский танец» из балета «Щелкунчик», муз. П. Чайковского.*

#### **УМИРАЮЩИЙ ЛЕБЕДЬ**

Раненный, лебедь пытается взлететь, чтобы догнать свою стаю, он машет крыльями, но силы убывают, сломанное крыло не подчиняется, движения становятся все слабее, он бессильно опускается на землю.

*Музыкальное сопровождение: «Умирающий лебедь» из сюиты «Карнавал животных», муз. К. Сен-Санса.*

### **РИТМ. ДЛИТЕЛЬНОСТИ.**

#### **ИГРЫ СО ЗВУЧАЩИМИ ЖЕСТАМИ**

1. Вместе. а) Играем. Хлопаем как я (педагог)  
б) Хлопаем, кто как хочет  
в) Хлопаем, как он (кто-то из детей) или она.
2. Один – все – эхо сначала один, потом все.
3. «Через несколько тактов» - повторять один и тот же ритм, один и тот же жест, только через несколько тактов.
4. Канон – делится на группы, каждая из которой вступает в разное время с одним и тем же ритмом.

#### **ИГРА «РОНДО»**

Рондо садимся группами с одинаковыми инструментами  
Рефрен – играют все вместе одно и то же: ритм или тремоло и т.д.  
Эпизод – играет какая-нибудь группа инструментов.  
Каждая группа придумывает свой ритм, который она будет играть в эпизодах.  
Выбирается ребёнок дирижёр.

### ИГРА «КОНЦЕРТ»

Концерт – сочетание групп. Дирижёр показывает какая группа играет, можно сразу показывать сразу 2-м или 3-м группам. Ритм показывает сам дирижёр, его можно менять – после каждой импровизации.

Импровизация – шопот, смех или разговор.

Перед игрой необходимо договориться что делать на импровизацию.

### ЗАДАЧИ

Научиться хлопать длительности

1. Повторение данного ритмического рисунка на слоги, со счётом.
2. Изучить ритмические длительности знакомой мелодии, а также определять знакомую мелодию по простуканному ритму, по ритмической карточке.
3. Паузы: четвертные, восьмые.
4. Исполнять простейшее остинато, а также использовать ритмические остинато в качестве аккомпанемента.
5. Исполнять ритмические рисунки знакомой мелодии.
6. Исполнять простейшие ритмические каноны.
7. Воспроизвести в движениях длительности и паузы.

### 4 ЧЕТВЕРТЬ

#### ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Повторить пройденные ранее игры на развитие двигательных способностей.

#### МУЗЫКАЛЬНОПЛАСТИЧЕСКИЕИМПРОВИЗАЦИЯ ТАНЦУЮЩИЙ ОГОНЬ

Огонь то разгорается, то затухает, языки пламени то рвутся вверх, то наклоняются под порывами ветра, в разные стороны разлетаются маленькие искры...

*Музыкальное сопровождение: «Время, вперед» из одноименной сюиты Г.Свиридова.*

#### ВРЕМЕНА ГОДА

Феи весны, лета, осени и зимы импровизируют свои волшебные танцы...

*Музыкальное сопровождение: отрывки из балета «Золушка» С. Прокофьева («Вариация Феи весны», «Вариация Феи», «Монолог Феи лета», «Вариация Феи зимы»).*

#### ЖЕСТЫ КАК ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

Владение жестом не является врожденным навыком зависит от воспитания, социальных и национальных особенностей. Добиваясь того, чтобы дети на сцене не были похожи на роботов или деревянных кукол, приходится много работать над выразительностью движений, жестов, поз, мимики. При этом стремиться, чтобы в любом движении ребенка участвовало тело. Жест не должен быть самоцелью: он лишь досказывает то, что невозможно в данной ситуации объяснить словами. Жест может быть оправдан на сцене лишь в том случае, когда он вызывается внутренней потребностью, выражает определенные чувства по отношению к окружающим.

Работа над выразительностью жестов включается в игры, упражнения, этюды. Например: «Считалочка», «Бабушка Маланья», «Как живешь?». В этюдах дети могут проявлять индивидуальность в выборе жестов и мимики. Педагог может сказывать, вызывая нужные эмоции, подсказывать, но как можно меньше показывать, чтобы не выработать штампы, лишённые внутреннего импульса, эмоциональной окраски.

В данной главе приведены некоторые жесты, которые могут использоваться детьми в различных жизненных ситуациях,; также в сценической деятельности.

**ИДИ СЮДА.** Вытянуть руку вперед с повернутой вверх ладонью, а затем махнуть «к себе».

**УХОДИ.** Согнуть руку перед грудью, кисть повернута ладонью «от себя», махнуть рукой «от себя».

**СОГЛАСИЕ.** Кивнуть головой один или два раза (утверждающий).

**НЕСОГЛАСИЕ.** Покачать головой из стороны в сторону (отрицающий).

**ПРОСЬБА.** Рука вытянута вперед с повернутой вверх ладонью. Тяжесть тела переносится на переднюю часть стоп. Шея и корпус направлены вперед.

**ОТКАЗ.** Рука вытянута вперед с вертикально поставленной кистью. Ладонь повернута «от себя», корпус наклонен назад, голова повернута в сторону.

**ПЛАЧ.** Закрывать лицо руками, наклонить голову вперед вниз, приподнять плечи, плечи вздрагивают.

**ЛАСКА.** Поглаживать по плечу мягко, нежно, заглядывая в глаза.

**КЛИЧ.** Ладонь прикладывается «рупором» к приоткрытому рту, корпус подается в сторону посылаемого «звука».

**ПРИВЕТСТВИЕ.** Правая рука поднята вверх, маховые движения кистью из стороны в сторону.

**ПРОЩАНИЕ.** Глаза устремлены на уходящего, корпус наклонен вперед; плавные маховые движения кистью поднятой правой руки.

**ПРИГЛАШЕНИЕ.** Правая рука отводится в сторону, ладонь раскрывается, голова; поворачивается за рукой.

**БЛАГОДАРНОСТЬ.** Сложенные вместе ладони прижаты к груди, локти расставлены в стороны, голова наклонена вперед.

**НЕГОДОВАНИЕ.** Возмущение: «Да что же это такое!».

**НЕ ЗНАЮ.** Приподнять плечи, руки слегка разведены, ладони раскрыты.

Жестом можно также передать восхищение и удивление, он может быть отстраняющим и повелевающим. С его помощью можно предложить детям охарактеризовать предмет по размеру и форме.

## **СРЕДСТВА МУЗЫКАЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ**

Повторять в течение всей четверти

### **ДВУХ-ТРЕХДОЛЬНЫЕ МЕТРЫ**

Повторять в течение всей четверти.

### **РИТМ. ДЛИТЕЛЬНОСТИ.**

Повторять в течение всей четверти, усложняя задания, придумывание разнообразных приёмов и форм

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

Результатом освоения программы учебного предмета «Ритмопластика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

- Уметь произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.
- Ориентироваться в пространстве, равномерно размещаясь по площадке.
- Уметь двигаться в заданном ритме, по сигналу педагога, соединяясь в пары, тройки, четверки.
- Уметь коллективно и индивидуально передавать заданный ритм по кругу или цепочке.
- Уметь создавать пластические импровизации под музыку разного характера.
- Темп: научить различать разные темпы, слышать смену темпа в музыкальном произведении, научить двигаться в разных темпах.
- Уметь слышать различную динамику и изображать её в движении, в играх, танцах.
- Уметь различать регистры (образно). Уметь слышать регистры и различать их в музыкальном произведении.
- Уметь двигаться изображая штрихи, сначала образно, затем различая в музыкальном произведении.
- Уметь слышать и узнавать лады в музыкальном произведении. Уметь изображать лады мимикой, движением, жестами.
- Уметь различать 2-3-дольные метры.
- Воспринимать на слух метрическую пульсацию.
- Ощущать сильные и слабые доли.
- Уметь изображать метрическую пульсацию в движениях, играх, танцах.
- Умение прохлопать длительности.
- Умение повторить данный ритмический рисунок.
- Определять знакомую мелодию по простуканному ритму, по ритмической карточке.
- Знать паузы: четвертные, восьмые.
- Исполнять простейшее остинато, а также использовать ритмические остинато в качестве аккомпанемента.
- Исполнять ритмические рисунки знакомой мелодии.
- Исполнять простейшие ритмические каноны.
- Воспроизвести в движениях длительности и паузы.

### **Формы и методы контроля, система оценок**

Оценка качества реализации учебного предмета является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. Так же в рамках текущего контроля, проводятся контрольные уроки в конце каждой четверти.

Качество подготовки обучающихся при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается в баллах: 5(отлично), 4(хорошо), 3(удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Итоговая аттестация проводится в форме зачета. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки, зачеты могут проходить в виде академических концертов, исполнение концертных программ, устных опросов.

Контрольные уроки, контрольные выступления в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По завершении изучения учебного предмета по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании Детской школы искусств.

Класс	Кол-во часов	Формы контроля	
		в неделю	в полугодие
1	1	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация
2	1	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация
3	1	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация

### Методическое обеспечение учебного процесса

Совсем маленькие дети, не умеющие говорить, с необыкновенной легкостью заменяют слова мимикой и жестами. Развитие ребенка идет от движений и эмоций к слову. Поэтому вполне естественно, что детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела. Особенно интересные пластические образы возникают под влиянием музыки. Различные по характеру и настроениям музыкальные произведения стимулируют фантазию ребенка, помогают творчески использовать пластическую выразительность. Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических упражнений и игр. Занятия ритмопластикой предполагают решение следующих задач:

- 1) развитие двигательных способностей детей (ловкости, подвижности, гибкости, выносливости);
- 2) развитие пластической выразительности (ритмичности, музыкальности, быстроты реакции, координации движений);
- 3) развитие воображения (способность к пластической импровизации).

Необходимым условием решения этих задач является умение владеть своим телом, так называемая мышечная свобода. У дошкольников отсутствие этих умений проявляется в двух видах: как перенапряжение («зажим») всех или отдельных групп мышц или как излишняя разболтанность, развязность. Поэтому наряду с упражнениями и играми, направленными на развитие двигательных навыков, необходимы специальные упражнения в попеременном напряжении и расслаблении различных групп мышц, вплоть до полного расслабления всего тела, лежа на полу. Только добившись определенных результатов в этом направлении, можно переходить к созданию пластических образов.

Ритмопластические упражнения и игры не дублируют раздел посвященный музыкально-ритмическому воспитанию в системе музыкальных занятий с дошкольниками. Они развивают прежде всего гибкость и умение владеть своим телом и представляют собой задания, несущие «художественно-смысловой образ», затрагивающий эмоциональный мир ребенка. Пластические образы создаются на музыкальном материале, подобранном О.П. Радыновой к авторской программе «Музыкальные шедевры» (на семи аудиокассетах). Кроме этого, использованы известные музыкальные произведения русских и зарубежных композиторов, а также аудиокассеты с электронной музыкой для медитации и релаксации.

Кроме авторских, использованы в оригинале или модифицированные упражнения и игры таких специалистов, как Л.Алексеева, В.Давыдов, М.Чистякова, С.Клубков.

Режиссер Ф.Ф. Комиссаржевский отмечал, что «не только органы речи, звуки и мышцы лица актера, но и все его тело должно быть технически приспособленным для выражения переживаний; тем более — тело, потому что его положения и движения выражают после музыки наиболее обобщенно и более сжато и четко, чем слово, внутреннее состояние человека; кроме того, тело отражает внутренние эмоции прежде, чем они находят выражение в слове или звуке».

*Цель.* Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением,

ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

#### **Список литературы**

1. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. — М., 1979.
2. Михайлова А.Я, Театр в эстетическом воспитании младших школьников. — М., 1975.
3. Михайлова М. А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в детском саду. — Ярославль, 1996.
4. Кемеровский А. Пластическая выразительность актера — М., 1976.
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы, — М., 1995.
6. Чистякова М. Психогимнастика. — М., 1990.