

Принят:  
педагогическим советом ДУ  
МБОУ Школа №79 г.о. Самара  
протокол № 1  
от 12 08 2021 г.



Утверждено:  
Директор МБОУ Школа №79 г.о. Самара  
Е.В. Косилова  
Принят № 346/01-0.0.12.08.2021 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа

# РИТМИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Направленность: физкультурно-оздоровительная  
Возраст воспитанников: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Пижамо О.Е.

г. Самара

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи дополнительной программы «Ритмика для малышей»	5
1.3	Сроки реализации программы	6
1.3	Ожидаемые результаты	6
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Возрастная характеристика детей 5-7 лет	7
2.2	Технология, методы и приемы	9
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Учебно-тематический план	11
3.2	Содержание программы	11
3.3	Комплексно-тематический план	14
3.3	Материально-техническое обеспечение	16
<b>IV</b>	<b>Заключительный раздел</b>	
4.1	Материально-техническое обеспечение программы	16
4.2	Список литературы	18
4.3	Приложения	19

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## I.1. Пояснительная записка

**Направленность программы** – спортивно-оздоровительная. Программа *ознакомительного* уровня. Основная направленность программы «Ритмика для малышей», которая, является универсальной, – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, игропластики. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, 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 дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Под влиянием музыкальной ритмической деятельности развиваются музыкально-эстетические чувства, познавательный интерес, творческое воображение, память, устойчивость произвольного внимания. Все это возможно только при правильной организации этого процесса, умелом планировании и целесообразном выборе художественного, доступного и педагогически оправданного репертуара.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки и реализации рабочей программы по художественно-эстетической направленности «Веселая ритмика» в ДО с использованием разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

**Актуальность** данной программы обусловлена также ее практической значимостью. Дети могут применить полученные знания, когда пойдут в школу. Главное – ребенку нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем ритмических движений и образных танцев, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его «изюминка» и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с задержкой или патологией в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов. В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

### **Педагогическая целесообразность**

Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Хореографическое искусство обладает редкой возможностью разносторонне воздействовать на ребенка. В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие детей приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа. Важно, чтобы

педагог осознавал приоритетные цели и задачи в своей деятельности, понимал, в чем выражается основной эффект развития.

### **Рабочая программа разработана в соответствии с:**

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 – ФЗ.
- ✓ Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

### **I.2. Цель программы «Ритмика для малышей»:**

Содействие творческому развитию личности детей 5-7 года жизни средствами танцевально-игровой гимнастики.

#### **Задачи программы:**

1. Развивать чувство ритма, умение передавать через движение характер музыки, ее эмоционально-образное содержание.

2. Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений: «распашонка», подскоки, «ковырялочка» и другие.

3. Развивать танцевальное творчество; учить придумывать движения к танцам, составлять композицию танца, проявляя самостоятельность в творчестве.

4. Воспитывать у детей умения работать в коллективе и взаимодействовать со сверстниками.

#### **Отличительные особенности программы:**

Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей;

Интеграция таких направлений, как ритмика, хореография, музыка, пластика, физическая культура;

Активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

**Основные педагогические принципы** - систематичность, постепенность и последовательность.

Программа составлена для детей от 5 до 7 лет.

#### **Возрастные особенности детей этого возраста:**

В организации образовательного процесса учтены возрастные особенности детей 5-7 лет, которые определены авторами комплексной программы «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа

дошкольного образования» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой).

**Формы подведения итогов реализации программы** - итоговое мероприятие «Открытое занятие для родителей. Кроме того в течение года дети, посещающие занятия по программе «Веселая ритмика» демонстрируют результаты в открытых мероприятиях дошкольного отделения, в концертах, конкурсах.

### **1.3. Сроки реализации программы**

Продолжительность реализации дополнительной образовательной программы - 2 года.

Программа предназначена для детей 5-7 лет в игровой форме.

Рабочая программа предполагает проведение **двух занятий в неделю во вторую половину дня.**

**Формы занятий:** репетиция, игра-путешествие, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, посиделки, презентация, инсценировка этюдов, концерт.

**Форма организации детей на занятии:**

групповая.

Продолжительность занятия:

- ✓ для детей 5-6 года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не **более 25 минут;**
- ✓ для детей 7 года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не **более 30 минут.**

Общее количество **учебных занятий в год —72 ч.**

Конечным продуктом обучения по программе является концерт.

Концерт является итогом занятий ритмикой и одной из форм проверки знаний, умений и навыков, полученных детьми.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы:**

- ✓ дети эмоционально отзываются на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы);
- ✓ дети подвижны, выносливы, владеют основными танцевальными движениями;
- ✓ обладают развитым воображением, которое реализуется в различных видах деятельности (игре, танце, инсценировании);
- ✓ владеют разными формами и видами музыкально-подвижных игр, умеют подчиняться разным правилам.
- ✓ выразительность исполнения движений под музыку;

- ✓ умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- ✓ освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- ✓ умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- ✓ способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- ✓ точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.
- ✓ самостоятельно импровизировать и сочинять свои танцы.
- ✓ активно и артистично участвовать в театрализации танца.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Основные возрастные характеристики воспитанников 5-7-и лет**

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

*Приоритетные задачи:* развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Основное содержание

#### *1. Развитие музыкальности:*

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и

синкопы); различать 2-3-х частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;

- развитие способности различать жанр произведения – плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

## *2. Развитие двигательных качеств и умений*

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:* ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;

*Бег* – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег.

*Прыжковые движения* – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.

*Общеразвивающие упражнения* – на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

*Имитационные движения* – различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.д.).

*Плясовые движения* – элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

## *3. Развитие умений ориентироваться в пространстве.*

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

## *4. Развитие творческих способностей:*

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;



- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

#### 5. Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной» и др.

#### 6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);
- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр — например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

## 2.2. Технологии, методы и приемы

Программа создана с целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств дошкольников, поэтому в ходе работы активно применяются здоровьесберегающие технологии (дыхательные гимнастики, массажи и самомассажи, пальчиковые игры и др.), игровые технологии (игроритмика,

игрогимнастика и игротанец, музыкально-подвижные игры и игры-путешествия). Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, креативной гимнастикой (музыкально-творческие игры и специальные задания).

#### **Ведущими методами обучения детей являются:**

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- повторение.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю, во вторую половину дня.

Продолжительность занятия – 25 минут.

Общее количество учебных занятий в год: 72 занятия.

Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

#### **Структура занятий:**

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (включает в себя разминку, игроритмика, упражнения с предметами и без, дыхательную гимнастику, креативная гимнастика, игропластика) - 5-10 минут.

2. Основная часть (разучивание танца) – 15 - 20 минут.

3. Заключительная часть (игра, массаж, пальчиковая игра, релаксация)– 5 минут.

#### **Рекомендуемый репертуар:**

**1-е полугодие:** повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар – по выбору педагога (2-й и 3-й уровни сложности): «Упражнения с осенними листьями», «Кремена», «Три поросенка», «Кукляндия», «Упражнение с обручами», «Светит месяц», «Танцуйте сидя», «Крокодил Гена» и др.

**2-е полугодие:** «Красный сарафан», «Полкис», «Месяц и звезды», «Два Барана», «Птичка польку танцевала», «Птичий двор», «Цирковые лошадки», «Голубая вода», «Мельница» и др. Сюжетные танцы: «Домисолька», «Богатыри», «Танец Троллей». Старинные балльные танцы: «Полонез», «Менуэт», «Старинная полька» и др.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Тематические циклы	Количество часов			
		Примерная программа Танцевально – игровая гимнастика для детей «СА-ФИ- ДАНСЕ» (часов)	Рабочая программа «Озорные светлячки»		
			Теория	Практика	Всего
1	«Искатели клада»	8	1	8	9
2	Путешествие на Северный полюс»	8	1	7	8
3	«Приходи сказка»	11	2	10	12
4	«Путешествие в танцландию»	7	1	7	8
5	«Пограничники»	8	1	7	8
6	«Цветик-семицветик»	7	1	7	8
7	«Клуб весёлых человечков»	7	1	6	7
8	«Маугли»	12	2	10	12
<b>Итого:</b>		<b>68 ч</b>			<b>72ч</b>

#### Учебно – тематический план работы ( 2 год обучения)

№ п/п	Тематические циклы	Количество часов			
		Примерная программа Танцевально – игровая гимнастика для детей «СА-ФИ- ДАНСЕ» (час)	Рабочая программа «Озорные светлячки»		
			Теория	Практика	Всего
1	«Охотники за приключениями»	8	1	8	9
2	«Путешествие в играй- город»	8	1	7	8
3	«Приключения танца»	9	1	9	10
4	«Королевство волшебных предметов»	8	1	7	8
5	«Россия – Родина моя»	10	2	8	10
6	«Путешествие в маленькую страну»	7	1	7	8
7	«В гостях у трёх поросят»	8	1	7	8
8	«Музыкально – спортивный праздник»	10	2	9	11
<b>Итого:</b>		<b>68ч</b>			<b>72ч</b>

Методические рекомендации по темам и разделам

<b>Наименование тем</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Методические рекомендации</b>
<b>Игрогимнастика</b>	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения( с предметом и без предмета) Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения.	Освоение различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе».
<b>Игроритмика</b>	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: ходьба, хлопки, шлепки, удары, гимнастическое дирижирование.	Развивать чувство ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности
<b>Игротанцы</b>	Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, балетный, современный и ритмический танцы.	Формировать у воспитанников танцевальные движения, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.
<b>Танцевально – ритмическая гимнастика</b>	Специальные композиции и комплексы упражнений	Осваивать образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы.
<b>Игропластика</b>	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях, элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Комплексы упражнений.	Развивать мышечную силу и гибкость. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.	Служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.
<b>Игровой самомассаж</b>	Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-	Является основой закаливания и оздоровления детского организма.

	игровой форме.	Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.
<b>Музыкально – подвижные игры</b>	Подвижно – образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений	Являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.
<b>Игры - путешествия</b>	Сюжетные игры – путешествия.	Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.
<b>Гимнастика для коррекции зрения</b>	Комплекс гимнастики для укрепления и коррекции зрения	Комплекс упражнений для глаз, направлен на устранение усталости, восстановление и коррекцию зрения.

### 3.3. Комплексно-тематическое планирование

#### Перспективный план

(1 год обучения)

<b>Наименование тем</b>	<b>Содержание</b>
<b>1. ИГРОРИТМИКА.</b> Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.	Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.
<b>2. ИГРОГИМНАСТИКА.</b> <b>2.1. Строевые упражнения.</b>	Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.
<b>2.2. Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения без предмета.	Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.
Упражнения с предметами.	

	Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).
<b>3. ИГРОТАНЦЫ.</b> <b>3.1. Хореографические упражнения.</b>  <b>1.2. Танцевальные шаги.</b>  <b>3.3. Ритмические и бальные танцы</b>	<p>Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.</p> <p>«Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцу».</p>
<b>4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.</b>	Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».
<b>5. ИГРОПЛАСТИКА.</b>	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.
<b>7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.</b>	Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.
<b>8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.
<b>9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ</b>	«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Танцландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».
<b>10. ГИМНАСТИКА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ</b>	Упражнения на улучшение циркуляции крови в органе зрения и на укрепление глазодвигательных мышц.

### **Перспективный план** **(2 год обучения)**

<b>Наименование тем</b>	<b>Содержание</b>
<b>1. ИГРОРИТМИКА.</b>	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный

	размер 4/4 и 3/4.
<b>2. ИГРОГИМНАСТИКА.</b> <b>2.1. Строевые упражнения.</b>  <b>2.2. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения без предмета.</b>  <b>Упражнения с предметами.</b>	<p>Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Круто!» при шаге на месте, переступа-нием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.</p> <p>Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».</p> <p>Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).</p>
<b>3. ИГРОТАНЦЫ.</b> <b>3.1. Хореографические упражнения.</b>  <b>3.2. Танцевальные шаги.</b>  <b>3.3 Ритмические и бальные танцы.</b>	<p>Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крес- том», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.</p> <p>Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».</p> <p>Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.</p> <p>«Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».</p>
<b>2. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.</b>	<p>Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».</p>
<b>5. ИГРОШТАСТИКА.</b>	<p>Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.</p>
<b>6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<p>Общеразвиваю-щие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.</p>
<b>7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.</b>	<p>Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.</p>
<b>8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<p>«День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры»,</p>

	«Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.
<b>9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ</b>	«Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Приключения танца», «Королевство волшебных предметов», «Россия — Родина моя», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Музыкально - спортивный фестиваль»
<b>10. ГИМНАСТИКА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ</b>	Упражнения на улучшение циркуляции крови в органе зрения и на укрепление глазодвигательных мышц.

### Планирование занятий

#### (сетка часов при двухразовых занятиях в неделю)

№	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)	
		1 (5-6 лет)	2 (6-7 лет)
1.	Игроритмика	6	7
2.	Игrogимнастика	10	12
3.	Игротанцы	7	8
4.	Танцевально – ритмическая гимнастика	18	9
5.	Игропластика	5	6
6.	Пальчиковая гимнастика	3	4
7.	Игровой самомассаж	4	5
8.	Музыкально – подвижные игры	7	8
9.	Гимнастика для коррекции зрения	4	5
10.	Игры - путешествия	8	8
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>72ч</b>	<b>72ч</b>
<b>Итого: 144 ч.</b>			

### Ожидаемые результаты

#### **1 год обучения**

По окончании обучения занимающиеся владеют навыками по различным видам передвижения по залу и приобретают определённый запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический, героический и т.д.) Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а так же двигательные задания по креативной гимнастике. Приобретают зрительный контроль за движениями.

#### **2 год обучения**

После второго года обучения занимающиеся могут свободно ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а так же двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Умеют контролировать свои движения, оценивая и координируя их не зрением, а проприоцептивностью.



## IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение ДОП:

- музыкальный зал, оборудованный зеркалами,
- музыкальный центр или магнитофон с дисками и аудиокассетами,
- музыкальный материал (ноты, фонограммы),
- детская форма для занятий (чешки),
- различные предметы (цветные платки, ленты, кольца, шарики, деревянные ложки, султанчики),
- костюмы для выступлений,
- реквизит для танцев и спортивных упражнений.

#### Методическое обеспечение ДОП:

Для работы за основу выбрана программа по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. , кроме того используются программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей» и «Ку-ко-ша» Кутузова Е.

Реализация программы предполагает освоение личностно-ориентированных технологии обучения и воспитания: технологии мастерских, технологии разноуровневого обучения. Приоритет отдается *активным формам преподавания*: репетиционной и концертной деятельности (выступления на утренниках, выступления перед родителями, отчетные концерты).

*Дидактический материал*, используемый в ходе работы по программе, представляет собой следующее:

- тематические подборки иллюстраций, фотографий;
- методическая литература;
- разработки занятий;
- аудиоматериалы;
- видеоматериалы на DVD;
- сценарии отчетных концертов;
- различные атрибуты (скакалки, ленты, зонты, веера, цветы, веночки, музыкальные инструменты), необходимые для постановки сюжетных танцев.

*Материально-техническое обеспечение* предполагает:

- ✓ музыкальный центр или магнитофон с дисками и аудиокассетами,
- ✓ музыкальный материал (ноты, фонограммы),
- ✓ детская форма для занятий (чешки),
- ✓ различные предметы (цветные платки, ленты, кольца, шарики, деревянные ложки, султанчики),
- ✓ костюмы для выступлений,
- ✓ реквизит для танцев и спортивных упражнений.

*Формы подведения итогов обучения*: выступления на утренниках и поселковых праздниках, участие в конкурсах, выступления перед родителями, отчетные конц

### Список литературы

1. «Гимнастика для детей» Милюкова И.В.СПб.: «Сова», 2004 г.
2. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2006. – 72 с.
3. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
6. «Ку-ко-ша». Сборник танцевально-игровых композиций. Кутузова Е., Коваленко С. СПб.: «Детство-пресс», 2008 г.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
8. «Оздоровительная работа в ДОУ» под ред. В.И.Орла. Учебное пособие. СПб.: «Детство-пресс», 2006 г.
9. Савчук О. Школа танцев для детей - СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
10. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120с.
11. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006.-272 с.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.

## Методические рекомендации проведения диагностики по программе «Ритмика для малышей».

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный - в сентябре, итоговый в мае.

**Цель диагностики:** выявление уровня освоения программы ребенком.

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

- Чувство музыкального ритма.

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

- Эмоциональная отзывчивость.

выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

- Танцевальное творчество.

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

Комплексная оценка:

1 - 1,7 низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

1,8 – 2, 5 средний уровень.

2,6 – 3 высокий уровень.

<b>Чувство музыкального ритма.</b>	
Начало года	Конец года
<p>1. <i>Прохлопать и протопать ритмический рисунок под музыку.</i> 3 балла – самостоятельно выполняет ритмический рисунок под музыку. 2 балла – выполняет ритмический рисунок под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – выполняет ритмический рисунок под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может выполнить ритмический рисунок под музыку.</p>	<p>1. <i>Упражнение «Круг друзей»</i> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные и слабые доли в музыке, может безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта. 2 балла – выделяет сильные и слабые доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные и слабые доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные и слабые доли в музыке.</p>

<p>2. Выделить хлопками сильные доли в музыке.</p> <p>3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке.</p> <p>2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями.</p> <p>1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога.</p> <p>0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p>	<p>2. Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</p> <p>3 балла – самостоятельно выполняет ритмический рисунок под музыку.</p> <p>2 балла – выполняет ритмический рисунок под музыку с небольшими неточностями.</p> <p>1 балл – выполняет ритмический рисунок под музыку с помощью педагога.</p> <p>0 баллов – не может выполнить ритмический рисунок под музыку.</p>
<p>3. Выделить фразы и части музыкального материала.</p> <p>3 балла – самостоятельно выделяет фразы и части музыки.</p> <p>2 балла - выделяет фразы и части музыки с небольшими неточностями.</p> <p>1 балл – выделяет фразы и части музыки с помощью педагога.</p> <p>0 баллов – не может выделить фразы и части музыки.</p>	<p>3. Упражнение «Угадай».</p> <p>3 балла – самостоятельно различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4.</p> <p>2 балла – различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4 с небольшими неточностями.</p> <p>1 балл – различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4 при помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не различает музыкальные размеры.</p>

<b>Эмоциональная отзывчивость.</b>	
Начало года.	Конец года.
<p>1. Упражнение «Грустно - весело»</p> <p>3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки.</p> <p>2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки.</p> <p>1 балл - передает заданные образы, характер музыки.</p> <p>При помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p>	<p>1. Упражнение «Подснежник».</p> <p>3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки.</p> <p>2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки.</p> <p>1 балл - передает заданные образы, характер музыки.</p> <p>При помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p>
<p>2. Упражнение «На витрине магазина».</p> <p>3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки.</p> <p>2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки.</p> <p>1 балл - передает заданные образы, характер музыки.</p> <p>При помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p>	<p>2. Упражнение «О чем рассказывает музыка».</p> <p>3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, передает характер музыки при помощи движений и эмоций.</p> <p>2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, передает характер музыки при помощи движений и эмоций.</p> <p>1 балл - передает заданные образы, характер музыки при помощи</p>

	<p>педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p>
--	--

<b>Танцевальное творчество.</b>	
Начало года.	Конец года.
<p>1. <i>Повторить за педагогом танцевальную комбинацию.</i></p> <p>3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.</p>	<p>1. <i>Исполнить танцевальную композицию.</i></p> <p>3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную композицию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную композицию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную композицию при помощи педагога 0 баллов – не может выполнить танцевальную композицию.</p>
<p>2. <i>В зависимости от характера и вида музыкального материала выбрать танцевальные движения.</i></p> <p>3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.</p>	<p>2. <i>Импровизация под музыку.</i></p> <p>3 балла – легко и свободно импровизирует под музыку. 2 балла – не уверенно импровизирует под музыку. 1 балл – с трудом импровизирует под музыку. 0 баллов – не может импровизировать.</p>

Приложение №2

**Диагностическая карта на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год  
по программе «Ритмика для малышей»**

№	Имя ребенка	Чувство музыкального ритма		Эмоциональная отзывчивость		Танцевальное творчество		Итого	
		Н.г.	К.г	Н.г.	К.г	Н.г.	К.г	Н.г.	К.г
1									
2									
3									
4									
	<b>ИТОГО</b>								