

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Администрация городского округа «Город Калининград» Комитет по образованию  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Калининграда детский сад №135

---

236016 Калининград ул. Клиническая 23, тел/факс 8(4012)452216, e-mail:  
ds135@edu.klgd.ru

«РАССМОТРЕНО»  
Педагогическим советом  
МАДОУ д/с №135  
Протокол №5  
от «31» мая 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МАДОУ д/с №135  
\_\_\_\_\_/Кадирова М.В.  
приказ №117-о от 02.06.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Музыкальная ритмика»

Возраст обучающихся 5-7 лет  
Нормативный срок освоения  
программы 10 месяцев

Автор-составитель:  
Ефимова Надежда Сергеевна  
музыкальный руководитель

Калининград, 2022

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Музыкальная ритмика» имеет **художественную направленность**.

### **Актуальность программы**

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

### **Отличительные особенности программы**

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 5-7 лет.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

Адресат программы: данная программа предназначена для детей 5-7 лет, посещающих МАДОУ д/с № 135.

### **Объем и срок освоения программы:**

На полное освоение программы требуется 80 часов.

Аудиторная нагрузка составляет 72 часа, внеаудиторная – 8 часов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия). Срок освоения программы – 10 месяцев.

**Форма обучения - очная**

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный, с учётом желания ребёнка. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 6 - 15 человек.

Общее количество часов в год – **80 часов**.

Занятия проводятся **2 раза в неделю**. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – **30 минут**.

**Цель программы:** приобщение детей к танцевальному искусству, эстетическое и нравственное развитие дошкольников, формирование творческих способностей дошкольников, посредством хореографического искусства.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей;
- Развить музыкальный слух и чувство ритма;
- Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей.

Основные формы и методы

- наглядный (показ педагога, просмотр видеосюжетов);
- словесный (объяснение инструкций, терминов, команд, беседы после

прослушивания музыкальных композиций);  
 практический (занятия, открытые занятия для родителей).

### **Ожидаемые результаты.**

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отобразить 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.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Итоговое занятие проводится в форме концерта. Концерт является основной и конечной формой контроля знаний, умений, навыков и творческой самореализации обучающихся.

### **Учебный план**

№ темы	Кол-во занятий	Объём программы (час., мин.)		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая часть
<b>Азбука музыкального движения. Элементы русской пляски.</b>				
1.1.	2	-	-	2
1.2.	5	1	4	-
1.3.	5	1	4	-
1.4.	5	1	4	-
1.5.	5	1	4	-
1.6.	5	1	4	-
1.7.	3		3	-
<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>2</b>
<b>Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения.</b>				
2.1.	5	1	3	1
2.2.	6	1	5	-

2.3.	5	1	4	-
2.4.	6	1	5	-
2.5.	6	1	5	-
2.6.	6	1	5	-
2.7.	5	1	4	-
2.8.	6	1	5	-
2.9.	5	1	4	-
<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>1</b>
<b>Общий итог:</b>	<b>80</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>3</b>

### Учебно- тематический план

Период	Тема	Репертуар	Кол-во часов
сентябрь	<b>Азбука музыкального движения. Элементы русской пляски.</b>	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года	<b>2</b>
	<b>Тема 1.1.</b> Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте изатакте.	«Марш» Л.Шульгин, «Этюд» Т. Ломова, Ритмические упражнения шумовыми инструментами.	<b>3</b>
октябрь	<b>Тема 1.2.</b> Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.	«Нетерпеливые бегуны» С.Руднева, игра «В лесу», «Море волнуется», «Хлопай, топай», прохлопывание ритмических рисунков знакомых песен.	<b>5</b>
октябрь	<b>Тема 1.3.</b> Элементы русской пляски Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием:	Игра «Угадай мелодию», «Поезд» Филиппенко,	<b>5</b>

	(построение в круг (хоровод, хороводные перестроения)2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин4/4.		
<b>ноябрь</b>	<b>Тема 1.4.</b> Контрастные темпы. Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске. Построения и перестроения, орнаментальные хороводы. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.	Вейся, вейся, капуста» р.н.п. Хороводная игра «Здравствуй, Осень» Витлин	<b>5</b>
<b>ноябрь</b>	<b>Тема 1.5.</b> Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп	«Карусель», «Новогодние хороводы», «Певучий хоровод» Т.Ломова, «Танцуем сидя».	<b>5</b>
<b>Декабрь</b>	<b>Тема 1.6.</b> Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом. Перепляс. Танцевальные комбинации русских танцев.	Упр: «Ручеёк», «Вертушка», «Волна», перепляс «Стенка на стенку»,	<b>5</b>
<b>декабрь</b>	<b>Тема 1.7.</b> Танцевальные импровизации. Выступление на Новогоднем утреннике.	Р.н.п., игра «Плетень», «Как у наших у ворот» р.н.м., «Затейники» (пляска-импровизация).	<b>3</b>
	<b>Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения.</b>		
<b>январь</b>	<b>Тема 2.1</b> Выставление ноги на носок, на пятку сполуприседанием. Полуприсядка, «ковырялочка». Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне.	«Калинка», «Ах, вы, сени», «Из-под дуба», «Полянка» р.н.п.	<b>5</b>
<b>февраль</b>	<b>Тема 2.2.</b> Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	Упр. «Твёрдые и мягкие руки», «Мельница», «Поющие руки» П. Чайковский «Шарманщик поёт»	<b>6</b>
<b>март</b>	<b>Тема 2.3.</b> Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	Упр. «Кошка», «Собака», «Лебедь», «Пружина», «Скобка», «Ветер», «Лошадки» С.Руднева.	<b>5</b>
	<b>Тема 2.4.</b>	Игра «Отгадайте-ка	<b>6</b>

	Характерные движения. Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.	ребята, кто пришёл к нам поиграть?», танец «Котов и кошечек», танец «Куколи солдатиков»	
<b>апрель</b>	<b>Тема 2.5.</b> Парные пляски. Положения в парах. Кадрили. Упражнения на равновесие.	Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики-лютики», упр. «Ласточка», «Журавль», «Попрыгунчики» англ.н.п.	<b>6</b>
	<b>Тема 2.6.</b> Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног.	Хоровод «Змейка с воротцами» С.Руднева, упр. «Бабочка», «Лягушка», «Собака», «Березка», «Мост» «Рыбка», «Кораблик»	<b>6</b>
<b>май</b>	<b>Тема 2.7.</b> Повторение и подведение итогов. Конкурс танцоров. Выступление на «Дне защиты детей»	Хоровод «Змейка с воротцами» С.Руднева, упр. «Бабочка», «Лягушка», «Собака», «Березка», «Мост» «Рыбка», «Кораблик»	<b>5</b>
<b>июнь</b>	<b>Тема 2.8.</b> Музыкально – пространственные композиции. Сужение и расширение круга.	«Флик - фляк», «Буги	<b>6</b>
	<b>Тема 2.9.</b> Современные танцы. Перестроения группы: из круга в рассыпную.	Тренаж «Раз, два, три», танец «Бабка – Ёжка»	<b>5</b>
<b>Итого</b>			<b>80</b>

### Содержание программы

	Содержание
1. Развитие музыкальности:	<p>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; )</p> <p>обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями; )</p> <p>развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании; )</p> <p>развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3 частную форму произведения (с</p>

	<p>малоконтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;}</p> <p>развитие способности различать жанр произведения – плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня ( песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выразить это в соответствующих движениях. }</p>
<p><b>2. Развитие двигательных качеств и умений</b></p>	<p>Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 замедлением;</li> <li>• бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;</li> <li>• 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.;</li> </ul> <p>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;</p> <p>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.);</p> <p>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.</p>
<p><b>3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:</b></p>	<p>Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).</p>
<p><b>4. Развитие творческих способностей:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинаций;</li> <li>• формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;</li> <li>• развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки,</li> </ul>



	умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.
<b>5. Развитие и тренировка психических процессов:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам;</li> <li>• развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.;</li> <li>• 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».</li> </ul>
<b>6. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;</li> <li>• воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;</li> <li>• воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);</li> <li>• воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослого: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.</li> </ul>

### Календарный учебный график

Срок реализации	Начало уч. года	Первый учебный период	Каникулярный период	Второй учебный период	Продолжительность учебного года
10 мес.	1 сентября	34 час.	31.12.-09.01	46 часа	80 час.

#### Материально – техническое обеспечение:

1. Музыкальный зал.
2. Нотно-методическая литература.
3. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
4. Аудиокассеты, CD – диски, видеодиски.
5. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.

6. Фортепиано.
7. Иллюстрации с изображением танцев различных эпох и стилей, фотографии с изображением танцевальных коллективов.

### **Список литературы**

#### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **Для педагога дополнительного образования:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2010. - 220 с.
2. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2016. – 72 с.
3. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
4. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2015. - 76 с.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2016. - 272 с.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2016. – 44 с.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2016. -352 с.  
Аудиокассеты, CD – диски, видеодиски.