

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»**

---

**Принято**

на заседании экспертно-методического  
совета (протокол от 25.08.2023 №1)

**Утверждено**

приказом от 31.08.2023  
№ 484

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Автор (составитель): **Анищенко Анна Сергеевна,**  
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу – **5-7 лет**

Срок реализации программы – **1 год (72 часа)**

Всеволожск  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмика для дошкольников» (далее – программа) ознакомительного уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. В период дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения.

Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

### **Актуальность программы**

Программа обеспечивает занятость детей, способствует их социальной адаптации, формированию коммуникативных навыков.

**Программа реализуется в МБОУ ДО ДДЮТ с 2021 года.**

**Отличительные особенности** программы в том, что она ставит своей целью развить танцевальные и музыкальные способности, воспитать эстетический вкус обучающихся, содействовать укреплению их здоровья и общему физическому развитию.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** – приобщение детей к миру искусства, профилактика и сохранение психофизического здоровья детей, а также формирование у них творческих способностей через развитие музыкально-ритмических движений.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- знакомить с жанрами хореографического искусства;
- дать детям первоначальную хореографическую подготовку;
- научить детей управлять своим телом под музыку.

##### Развивающие:

- развивать воображение и фантазию;
- развивать координацию, память, внимание и заинтересованность;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.

##### Воспитательные:

- прививать интерес к народной хореографии;
- воспитывать умение эмоционального выражения в движениях;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- формировать культуру внешнего вида и поведения;
- воспитывать трудолюбие, прилежание, аккуратность, дисциплину.

### *Условия достижения поставленных цели и задач*

Прохождение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность обучения, строгая последовательность овладения техническими приёмами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

### **Организационно-педагогические условия**

**Сроки реализации программы – 1 год.**

**Возраст учащихся, на который рассчитана образовательная программа – 5-7 лет.**

**Наполняемость группы – 10-15 человек.**

**Календарный учебный график**

| Год обучения | Период обучения |           | Период каникул  | Кол-во учебных недель / часов | Режим занятий  | Вид и сроки проведения аттестации       |
|--------------|-----------------|-----------|---|-------------------------------|--|---|
|              | начало          | окончание |   |                               |  |   |
| 1            | 01.09           | 31.05     | В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год | 36 / 72                       | 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (30 минут) | Промежуточная (декабрь), итоговая (май) |

**Форма обучения – очная.**

**Формы организации образовательной деятельности учащихся:** групповые.

**Формы проведения занятий:** учебно-тренировочные занятия с группами (ритмика и танец)

**Условия реализации программы**

Для реализации программы необходим зал с зеркалами и музыкальным инструментом.

### **Планируемые результаты**

*Учащиеся будут уметь:*

- выполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки, ритмично ходить под музыку (легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом);
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять парные, групповые перестроения со сменой позиций рук;

- определять и различать части в музыкальном произведении, самостоятельно начинать движения с нужного такта;
- ориентироваться в пространстве зала и координировать движения собственного тела;
- выполнять танцевальные движения с атрибутами;
- выполнять движения согласно характеру музыки;
- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;
- выполнять пластические и образные этюды.

*Учащиеся будут знать:*

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- основные положения и позиции рук и ног;
- правила поведения на занятии;
- правила выполнения движений в паре.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

| <b>Виды контроля и аттестации</b> | <b>Формы контроля</b>           | <b>Оценочные материалы</b>     |
|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Промежуточный контроль            | Открытый урок, зачетное занятие | Пятибалльная оценочная система |
| Итоговая аттестация               | Зачет в форме открытого урока   | Протокол итоговой аттестации   |

#### Промежуточный контроль

Цель контроля: выявление уровня овладения обучающимися танцевальными способностями в рамках выбранного модуля, степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, полученных в ходе обучения за истекший период. Контроль осуществляется в форме открытого урока, зачетного занятия. С целью определения достигнутого уровня используется пятибалльная оценочная система. Аттестация проводится в форме открытых уроков и зачетных занятий за полугодие или год.

*Критерии оценок по предмету «Ритмика и танец»:*

*5 (отлично) – технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;*

*4 (хорошо) – отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (ошибки в технике исполнения);*

*3 (удовлетворительно) – исполнение с большим количеством недочетов (незнание методики исполнения движений);*

*2 (неудовлетворительно) – комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий.*

*Зачет отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.*

Итоговая аттестация проходит в мае в форме открытого урока.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п                                  | РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ                         | Всего часов |          |           | Форма контроля, промежуточной аттестации |
|--|--|-------------|----------|-----------|--|
|  |  | Всего       | Теория   | Практика  |  |
| <b>Раздел 1. Ритмика и танец (72ч)</b> |  |             |          |           |  |
|  | Вводное занятие                        | 1           | 1        |           |  |
| 1.1.                                   | Элементы ритмики и музыкальной грамоты | 7           | 1        | 6         |  |
| 1.2.                                   | Элементы партерной гимнастики          | 25          |          | 25        |  |
| 1.3.                                   | Танцевальные движения                  | 25          |          | 25        | зачет                                    |
| 1.4.                                   | Музыкально-ритмические игры            | 13          |          | 13        |  |
| 1.6                                    | Контрольно-обобщающее занятие          | 1           |          | 1         | зачет в форме открытого урока            |
|  | <b>ИТОГО:</b>                          | <b>72</b>   | <b>2</b> | <b>70</b> |  |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Вводное занятие (1 час).** Знакомство. Правила поведения на занятиях. План работы на учебный год. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся.

**Тема «Элементы ритмики и музыкальной грамоты» (7 часов)** состоит из ритмических упражнений, музыкальных заданий по слушанию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку. Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, сформировать умения согласовывать движения с музыкой.

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей, совершенствуется координация движения, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их четкость, выразительность.

Совершенствуются музыкально-эстетические чувства детей. Ребенок встречается с богатым разнообразием музыки, радуется тому, что может движением передать свое отношение к музыкальному образу, то есть можно говорить о становлении творческого воображения. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представления о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Каждое музыкально-ритмическое задание ребенку нужно понять, осмыслить, запомнить правила игры, быть внимательным, собранным, точно выполнять указания педагога. Следовательно, эта деятельность развивает память, внимание, совершенствует творческую активность.

Таким образом, музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание у детей эстетических, нравственных и умственных качеств.

**Тема «Элементы партерной гимнастики» (25 часов)** поможет развить физические данные учащихся, сформировать осанку, развить силу, выносливость, а также подготовить мышцы к освоению элементов танца.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. Следует учить детей правильно дышать, не задерживая дыхание.

**Элементы партерной гимнастики**

**Упражнения, сидя на полу:**

1) Работа стоп:

- ✓ круговые движения стопы;
- ✓ раскрытие стоп на выворотность до положения I позиции;
- ✓ поочередная работа стоп – подъем и опускание.

2) Упражнения на развитие подъема.

3) Упражнения на развитие выворотности:

- ✓ "лягушка" с наклоном корпуса вперед.

**Упражнения, лежа на спине:**

1) Попеременное поднимание ноги на 45°;

- ✓ ротация – нога поднята на 45°, затем вниз – чередование.

2) Развитие «выворотности» в тазобедренном суставе:

- ✓ до предела согнуть одну ногу в колене, отвести до пола, вытянуть в исходное положение;
- ✓ поднять ногу на 90° вперед, привести в исходное положение;
- ✓ поднять две ноги на 90° вперед, раскрыть в стороны до пола, сомкнуть ноги на полу.

**Упражнения, лежа на животе:**

1) "лягушка"

2) Упражнения для позвоночника:

- ✓ руки и ноги вытянуты – одновременно поднимать и держать в воздухе;
- ✓ "качалка" на животе, держаться руками за носочки стоп;
- ✓ перегибы назад – ноги вытянуты, руки скрещены на затылке;
- ✓ "кошечка" – стоя на коленях до предела выгибать и прогибать спину.

**Гимнастические упражнения:**

1. растяжки.

**Тема «Танцевальные движения» (25 часов)**

С помощью упражнений этой темы необходимо сформировать осанку учащихся, обеспечить правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развить память, внимание, ориентировку в пространстве.

Важным моментом является развитие у детей танцевальной координации, выразительности. Выразительность исполнения – результат не механического "натаскивания", а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер персонажа в танцевальных и сюжетных этюдах. Для этого могут быть использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетами, отражающими сказочных героев, животных, птиц, явления природы.

### **Танцевальные элементы**

#### 1. Шаги:

- бытовой;
- легкий шаг с носка (танцевальный);
- шаг на полупальцах;
- легкий бег;
- шаг с подскоком;
- боковой подскок (галоп);
- русский переменный:
- шаг польки (в народной манере).

#### 2. Позиции ног:

I, II

#### 3. Позиции рук:

- подготовительное положение;

#### 6. Прыжки на двух ногах

#### 7. Движения для головы:

- а) повороты направо-налево;
- б) вверх-вниз;
- в) наклоны с различной амплитудой.

#### 8. Движения плеч и корпуса:

- а) подъем и опускание плеч;
- б) наклоны корпуса вперед и в сторону;

#### 9. Положения и движения рук в русской пляске:

- а) свободно опущенные вниз;
- б) руки вбок;
- г) взмахи платочком;
- д) хлопки в ладоши;

#### 10. поклон

#### 11. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- а) различение правой, левой ноги, руки, плеча;
- б) повороты вправо и влево;
- и) движение по линии танца и против линии танца;



г) движение по диагонали.

12. Построения и перестроения:

а) в пары и обратно;

д) в круг;

13. Упражнения со скакалкой.

### **Тема «Музыкально-ритмические игры» (1 час)**

В основу обучения танцу детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии и творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры, как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игровое начало помогает воспитанию трудолюбия, но это возможно тогда, когда игра не является на занятиях наградой или отдыхом после неприятной и скучной работы. Труд должен возникать на почве игры, быть ее продолжением, ее смыслом

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогом цели, содержать в себе элементы волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет путём, ведущим к умению трудиться, и при этом даже самая напряженная, скучная для детей работа приобретет интерес.

Начинать занятия следует с повторения материала и упражнений, в которых будут суммироваться знания и навыки учащихся, полученные ранее, а затем уже переходить к новому материалу. Надо проверить, каков уровень развития детей в рамках поставленных музыкальных и двигательных задач, особое внимание обратить на более слабых детей. Новый материал вводится постепенно, поначалу в небольшом количестве. Педагог должен постоянно помнить о психологических и физиологических особенностях детей данного возраста, планировать занятие так, чтобы не переутомлять детей однообразными заданиями, чередовать моменты возбуждения и торможения, учитывать физическую и эмоциональную нагрузку учеников. Все это требует глубоких профессиональных знаний, любви к детям, увлеченности педагога.

Каждый урок включает все виды деятельности: ритмику, слушание музыки, партерную гимнастику, танцевальные элементы, игры. Все виды деятельности должны чередоваться не механически, а соединяться органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

Музыкально-ритмические игры и этюды: «Магазин игрушек», «Зайцы и лиса», «Птичий базар», «Море волнуется - раз», «Уличные музыканты» и другие.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Раздел программы       | Формы обучения   | Методы обучения   | Комплекс средств обучения  |
|-------|------------------------|--|---|--|
| 1     | <b>Ритмика и танец</b> | Учебно-тренировочные занятия с группами, занятие-игра. | наглядные, практические, организация игровых ситуаций, включение детей в творческий процесс | Музыкальный центр, гимнастические коврики, набор мячей (малый и средний), платочки, обруч (малый). |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. СПб, 2000.
3. Зацепин А. Учебник по народно-сценическому танцу.
4. Кузнецова Л. Проект программы по народно-сценическому танцу «Музыка и движение».
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе – танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2016. 352 с.

### Список рекомендуемой литературы для детей

6. Барышникова Т. Азбука хореографии.
7. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца.
8. Плисецкая М. Я, Майя Плисецкая.
9. Секрет танца, сост. Васильева Т.К.
10. Ткаченко Т. Народные танцы.

### Музыкальный материал

1. Р. Глиэр. Маленький марш.
2. Д. Тухманов «Тучка»
3. Е. и С. Железновы «Разминка»
4. И. Дунаевский. Веселый ветер.
5. В. Витлин. Бубенцы.
6. А. Гречанинов. Моя лошадка.
7. Т. Попатенко. "Уголки".
8. Т. Ломова. "Ускоряя, замедляя".
9. С. Затоплянский. Танец. Упражнение "Радуемся солнышку".
10. Т. Ломова. "Прогулка".

11. М. Красев. Веселый человек.
12. М. Красев. Танец снежинок.