

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №19 г. Томска**

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 30 августа 2022 г.

Утверждаю:  
И.о. заведующего  
\_\_\_\_\_ Суходолина Л.А.  
Приказ № 53  
от «30» августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
художественной направленности**

**«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 учебных года

Автор - составитель:  
педагог дополнительного образования  
Зайцева Анастасия Владимировна

г. Томск, 2022

## Оглавление

Целевой раздел.....	3
<u>Пояснительная записка</u> .....	3
Цели и задачи реализации программы.....	5
Принципы и подходы к формированию программы.....	8
Возрастные и индивидуальные особенности детей от 5 до 7 лет .....	9
Содержательный раздел.....	11
Описание образовательной деятельности 2 года обучения.....	12
Описание образовательной деятельности 3 года обучения.....	13
Организационный раздел.....	15
Нормативно-правовое обеспечение.....	15
Материально-техническое обеспечение.....	15
Пособия по направлениям развития и образования.....	16

## Целевой раздел программы

### Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важны в этом возрастном периоде, поэтому физическому воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное-эстетическое направление программы. Эффективность ритмики как образовательной программы 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. В связи с этим проблема разработки программы по ритмике с учетом ФГОС становится наиболее актуальной.

Данная программа направлена на:

- всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста;
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в игре как в ведущем виде деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа включает три основных раздела:

- целевой (пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы)
- содержательный (общее содержание программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей)
- организационный (содержит описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания)

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

## Цели и задачи реализации программы

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев. Воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

### Цели программы:

Образовательная цель: знакомство детей дошкольного возраста с хореографическим искусством.

Развивающая цель: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств, гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель : содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровых упражнений.

### Задачи программы:

- Укрепление здоровья: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивать ручную умелость и мелкую моторику;

- Развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Занятия по Ритмике проводятся 2 раза в неделю по 30 минут у старшего дошкольного возраста. Время занятий рассчитано в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление от 15 мая 2013 года № 26, а также особенностями детей: физиологическими, психическими и составляет в младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Наиболее подходящей формой для реализации данной программы считается форма кружка. Программа предусматривает совместную работу педагога, родителей и детей: родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы, привлечение родителей к работе творческого объединения.

Программа по ритмике ведется в рамках дошкольного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Формы подведения итогов программы дошкольного дополнительного образования:

- проведение открытых занятий;

- проведение отчетного концерта в конце года.

### **Знания и умения детей:**

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

### **Обязательная одежда и обувь для занятия:**

#### Для девочек:

- Гимнастический купальник (белый). Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны.

#### Для мальчиков:

- Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

## Принципы и подходы к формированию программы

- 1) Полноценное проживание ребенком дошкольного этапа детства, амплификация детского развития;
- 2) Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования, что позволяет говорить об индивидуализации дошкольного образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество образовательной организации с семьями;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В проведение занятий по ритмике входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.



### **Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Дети 5-6 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) в процессе занятий физкультурой дает возможность шире их использовать в музыкально-ритмических играх, танцах. Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке. В этом возрасте более отчетливо выявляются интересы к разным видам музыкальной деятельности.

### **Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

Дети 6-7 лет способны выделять и сравнивать признаки отдельных явлений, в том числе и музыкальных, устанавливать между ними связи. В этом возрасте ребенок не только предпочитает тот или иной вид музыкальной деятельности, но и избирательно относится к различным ее сторонам. Дети этого возраста проявляют в движении ловкость, быстроту, умение двигаться и ориентироваться в пространстве, в коллективе. Больше внимания обращают на звучание музыки, лучше согласовывают движения с ее характером, формой, динамикой.

## Содержательный раздел

### Описание образовательной деятельности 1 год обучения (5-6 лет)

#### Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;
- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)
- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;

#### Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для растяжки;
- упражнения для позвоночника.

#### Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов; - сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- применение игр на занятиях.

#### Тема 4. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала два раза в год

## Описание образовательной деятельности 2 года обучения (6-7 лет)

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев;
- упражнения с предметами;
- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- мелкие движения
- а) одинарный удар ногой об пол
- б) поочередные удары правой и левой ногой
- припадание в сторону
- Хлопки и хлопучки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)
- а) В ладони
- б) По бедру
- упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
- вытягивания, разворачивание и сокращение стопы — развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию

сухожилий пальцев стоп и пяточных — ахилового сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов.

- повороты головы — упражнения на развитие мышц шеи.

- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

- упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

- упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.

- упражнения на исправление осанки.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов; -

сочинение с детьми танцевальных этюдов;

- применение игр на занятиях.

Тема 4. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала два раза в год

## Календарно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Содержание занятия
1	Сентябрь	«Здравствуй, ритмика»	Знакомство с ритмикой. Изучение приветствия (поклон), основные позиции (первая, вторая, шестая).
2	Сентябрь	«Красивый шаг»	Приветствие. Повтор изученного на прошлом занятии, разминка, шаг с носочка (сценический шаг).
3	Сентябрь	«Лошадка»	Приветствие. Повтор изученного материала. «Лошадка»- бег ноги назад руки на поясе, бег с поднятием колен наверх.
4	Октябрь	«Прыг-скок»	Приветствие. Повтор изученного материала. Изучение прыжков на середине(пружинки)
5	Октябрь	«Прыг-скок»	Приветствие. Повтор изученного материала на прошлом занятии. Изучение новых прыжка(поджатые, на месте).
6	Октябрь	«Осень на пороге»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Танцуем с листочками.
7	Ноябрь	«Веселый русский танец»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Начинаем изучение русского народного танца. Первый элемент: вынос ноги на каблук вперед и назад.
8	Ноябрь	«Русский танец»	Приветствие. Разминка. Повторение изученного материала. Новый элемент русского народного танца: ковырялочка.
9	Ноябрь	«Русский танец»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Изучение новых элементов русского народного танца: бегунок.
10	Декабрь	«Зима пришла»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала на прошлых занятиях. Изучение Новогоднего танца «Валенки».
11	Декабрь	«Валенки»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Продолжение изучения танца «Валенки».
12	Декабрь	«Новый год»	Приветствие. Разминка. Повторение

			изученного материала. Готовимся к выступлению.
14	Январь	«Красавица зима»	Приветствие. Разминка. Повторение изученного материала.
15	Январь	«Гимнастика»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Изучение нового блока «Гимнастика». Первое упражнение: «Лодочка».
16	Февраль	«Гимнастика»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Продолжаем изучать гимнастику. Новые упражнения: «корзинка», «кошечка».
17	Февраль	«Мы самые гибкие»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Новые упражнения по гимнастике: «парусник», «лягушка»
18	Февраль	«Надо все нам повторить»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала.
19	Март	«Растяжка»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Учимся садиться на шпагаты. Для этого начинаем заниматься растяжкой более активно. Увеличиваем работу мышц.
20	Март	«Шпагат на правую и левую ногу»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Добавляем более сложные упражнения и пробуем садиться на шпагат (правый, левый).
21	Март	«Гибкость и пластичность»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Продолжаем изучать партер (гимнастику, растяжку, шпагаты)
22	Март	«Поперечный шпагат»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Изучаем новый вид шпагата «поперечный».
23	Апрель	«Повторение изученного материала»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Закрепляем наши знания по народному танцу, элементы гимнастических упражнений. Продолжаем заниматься регулярно растяжкой и садимся на все

			шпагаты.
24	Апрель	«Весна пришла»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Изучение нового танца «Весна пришла»
25	Апрель	«Мы очень любим танцевать!»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Продолжаем изучать новый танец «Весна пришла»
26	Апрель	«Подведем итоги»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала.
27	Май	«Джаз танец»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Изучение нового направления «джаз танец». Основные элементы. Позиции ног и рук.
28	Май	«Джаз танец»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Вращение по диагонали в правую и левую сторону.
29	Май	«Скоро лето»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Изучение нового номера с элементами джаз танца.
30	Май	«Повторение»	Приветствие. Разминка. Повтор изученного материала. Повторение всего изученного материала в течение учебного года.

## **Организационный раздел**

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования;
2. Закон «Об образовании»

Материально-техническое обеспечение:

1. Музыкальный проигрыватель для CD-дисков;
2. CD-диски с музыкальным сопровождением;
3. Индивидуальные коврики для занятий;
4. Гимнастические мячики



### **Литература:**

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности - М.,2010.
2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009.
3. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012.
4. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 2010.
5. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 2009.
6. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 2009.
7. Лисицкая Т Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012.
9. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2009.
10. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2010.
11. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2010
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данс. – Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2012.