

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»  
Индустриального района

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 5  
от 30. 08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»  
М.И. Круглова  
Приказ № 245-осн от 30.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
РИТМИКА**

возраст обучающихся - 3-7 лет  
срок реализации – 1 год

/платные образовательные услуги/

Составитель:  
Анна Олеговна Тельмина,  
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Календарный учебный график.....	6
3. Учебно-тематический план.....	7
4. Методическое обеспечение программы.....	8
5. Литература .....	10

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Ритмика» художественной направленности для детей в возрасте от 3 до 7 лет. Рассчитана на 1 год обучения. Объем программы – 108 часов: 3 раза в неделю по 1 часу. Вид программы – модифицированная. По форме содержания – интегрированная. Форма обучения – очная. Форма организации занятия – групповая.

Данная программа разработана с учетом возрастных и физиологических особенностей характерных для детей данного возраста, на основе теоретических положений отечественной современной школы музыкального воспитания детей дошкольного возраста. Дети 3-7 лет чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Движение малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер.

Задачей педагога является воспитание интереса, потребности в движениях под музыку, формирование умений использовать знакомые движения в игровых ситуациях. Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

Детям предлагаются более простые композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более простые схемы перестроений и элементарные танцевальные движения.

Ритмика — вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию. Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать своё тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки. Регулярные занятия — это хорошая профилактика таких проблем, как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие. У ребенка формируется правильная походка, развивается координация и пластика тела. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Ритмика предоставляет возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, формировать хороший эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребенка. Индивидуальный подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы научить общаться, выражать себя. Благодаря занятиям танцами дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под му

В рамках программы по направлению «Ритмика», учащиеся познакомятся с простейшими хореографическими движениями, оформленными в небольшие этюды и игровые образы. Получат представление о многообразии музыкальных ритмов, стилей и жанров, получат практические навыки музыкально ритмического движения.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод

придаёт занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В программе учтены и представлены все ее необходимые составляющие: -она имеет развивающий характер, ориентирована на логическое системное развитие музыкальности каждого ребенка и его музыкальной культуры в процессе овладения им музыкальной детской деятельностью; -учтен оздоровительный компонент; содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка. Кроме того, в программе учтен и здоровьесберегающий фактор: музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

**Цель:** Развитие музыкальности детей, способности эмоционально воспринимать музыку средствами музыки и музыкально-ритмических движений.

**Задачи:**

- ✓ освоение первоначальной хореографической подготовки, танцевальных движений и шагов;
- ✓ развитие общей музыкальности, ритмичности при исполнении танцевальных движений и комбинаций;
- ✓ формирование навыков ориентации в пространстве класса (круг, линии, колонны, перестроения) и навыков самодисциплины во время занятий.

**Педагогический процесс в коллективе строится на следующих принципах:**

- ✓ **Принцип целостности:** предполагает формирование и развитие у детей и подростков не отдельных ценностных норм, а системы ценностей на основе принципа сохранения целостности системы.
- ✓ **Принцип психологической комфортности** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов воспитательного процесса на основе реализации идей педагогики сотрудничества, создание в коллективе атмосферы товарищества, доброжелательного уважительного отношения к личности и индивидуальности каждого учащегося, признание за ним права на собственную точку зрения, позицию, развитие диалоговых форм общения.
- ✓ **Принцип природосообразности:** педагогический процесс организуется как процесс, поддерживающий и укрепляющий здоровье воспитанников, способствующий созданию здорового образа жизни; направлен на самовоспитание, самообразование, самообучение воспитанников; строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников; опирается на зону ближайшего развития.
- ✓ **Принцип научности:** отбор содержания программы в соответствии с современным уровнем развития общества; формирование умений наблюдать, анализировать, осуществлять синтез, обобщения, использовать индукцию и дедукцию; формировать умения и навыки самообразования.
- ✓ **Принцип систематичности и последовательности:** доступность и привлекательность предлагаемой информации; использование внутри предметных и меж предметных связей; осуществление постоянного контроля и объективной оценки результатов обучения и воспитания и др.
- ✓ **Принцип субъектности:** учить детей оценивать свои действия и предвидеть их последствия; формировать способность отстаивать свою нравственную и гражданскую позицию; учить противодействовать негативному внешнему влиянию.

**Концептуальные основы программы составили** научные труды отечественных учёных в области психологии и педагогики (И.П. Иванов, К.Д. Ушинский, Л.Л. Редько, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Б.М. Теплов, А.Н. Леонтьев, Т.С. Комаров);

- публикации о возможностях и условиях использования личностно-ориентированного, индивидуального подходов в педагогической практике (Е.В. Бондаревская, Р . М . Чумичева, Л.В. Грабовская);
- опыт известных мастеров танца (Т.К. Васильева, Л.В. Браиловская, Т.С.Ткаченко, А.Я.Ваганова, Р. Захаров, Г.А. Березова и др.);
- Работы педагогов в сфере художественного творчества детей (А.И. Буренина, Т.Ф. Коренева, С.Л. Слущкая, Е.В. Конорова, Е.В.Горшкова и др.)

#### **Правовую основу программы составили:**

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-Р.
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- ✓ Конвенция о правах ребёнка (вступила в силу для РФ 15.09.1990 г.).
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» с изменениями от 31.10.2022
- ✓ Устав МБУ ДО «ДЮЦ» Индустриального района

#### **Формы подведения итогов**

Контроль над усвоением программного материала осуществляется на открытых занятиях в каждом полугодии. Формами подведения итогов работы по теме, разделу, программе могут быть: открытое занятие, показ детских достижений, игра.

#### **Календарный учебный график**

Образовательная деятельность по образовательной программе «Ритмика» осуществляется в соответствии с локальным актом МБУДО «ДЮЦ»

Начало учебного года	18 сентября 2023
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность одного занятия	30 минут
Окончание учебного года	30 мая 2024
Каникулы летние	1 июня - 31 августа 2020

#### **- регламент образовательного процесса:**

- а) продолжительность учебной недели – 7 дней
- б) Занятия проводятся в группе
- в) количество учебных часов в неделю на группу составляет 3 часа: 3 раза в неделю по 1 часу.
- г) наполняемость учебных групп от 7 до 9 человек

**Учебно-тематический план**  
Теоретических занятий – нет. Все обучение идёт через практику

№	Тема	Всего часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1	Наблюдение
2.	Знакомство с основами постановки корпуса на середине	2	Наблюдение
3.	Постановка корпуса (девочки - положение рук на юбке, мальчики – положение рук на поясе);	3	Упражнения
4.	Поклон 2 такта 2/4 (пятки вместе, носки врозь);	1	Наблюдение
5.	Понятие круга и линии. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	5	Упражнения
6.	Понятие «шахматный порядок» и колонна. Ритмический рисунок и его способы выражения.	3	Упражнения
7.	Танцевальные шаги, координация в классе: «Что я умею?»	3	Наблюдение
8.	Сценические шаги (шаг с носка, шаг на полупальцах «цыпочки», шаг на пятках, марш с высоко поднятым коленом вперед).	4	Упражнения
9.	Сценический бег (бег с захлестом назад, бег с высоко поднятыми коленями вперед, шаг подскок «вприпрыжку», шаг галоп боковой)	9	Наблюдение Самостоятельное выполнение
10.	Шаги в сочетании с ритмическими хлопками (хлопки в такт, синкопировано)	8	Наблюдение
11.	Хореографические этюды для развития музыкальности и ритмичности: «Мои настроения!»	4	Музыкальная игра
12.	Упражнения на ориентировку в пространстве: - образно - подражательный этюд «Мишка – косолапый»; - образно - подражательный этюд «Волк и Зайчики»; - образно - подражательный этюд «Морозики»	11	Музыкальная игра Упражнения
13.	- Рисуем руками. - Образно - подражательный этюд «Куколка». Игропластика: упражнения на ориентировку в пространстве. Основные положения корпуса в народном танце, позиции рук и ног.	12	Музыкальная игра
14.	- Образно - подражательный этюд «Совушка-сова». Игропластика. Упражнения на ориентировку в пространстве. Основные положения корпуса в народном танце, позиции рук и ног.	19	Музыкальная игра
15	Игропластика: Развиваем координацию. - Я познаю себя, свое тело!- Упражнения стретчинга. Основные положения корпуса в народном танце, позиции рук и ног: шаги в сочетании с ритмическими хлопками (хлопки в такт, синкопировано)	15	Наблюдение Самостоятельное выполнение
16	Подготовка к отчетному концерту для родителей Закрепление пройденного материала	7	Наблюдение
17	Итоговое занятие	1	Музыкальная игра
	Итого	108	

**Ожидаемые результаты:** Учащиеся освоят постановку корпуса, позиции ног, рук. Будут уметь исполнять простейшие элементы детского танца, такие как притоп, галоп, подскок, шаг «полечки», хлопушки в простейших ритмических рисунках. Научатся вслушиваться в музыку, различать особенности ритма и характер музыкального произведения. Будут уметь ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перестроения). Научатся самоконтролю и дисциплине.

## Методическое обеспечение программы

Основные принципы методики сводятся к тому, чтобы, используя музыкальные навыки детей и запас танцевальных движений, научить их не бояться танцевать под любую музыку и, используя танцевальные игры, разучивать с детьми простые танцы. Материал, который прилагается в программе, изложен в соответствии с традиционными программными компонентами:

- характеристика возрастных возможностей детей раннего возраста;
- задачи овладения ребенком деятельностью;
- содержание (музыкальный репертуар);

Использование целостных музыкальных произведений, создающих музыкальный образ, который передаётся разнообразными пластическими средствами. Работа построена от простого к сложному (от ритмических зарисовок к более сложным и разнообразным по стилю танцам), дети постепенно приобщаются к миру чувств и образов. Использование репертуара, привлекательного для детей, способного пробудить фантазию и воображение, развитие выразительные возможности в различных видах двигательной деятельности ребёнка.

Основной формой организации обучения является **занятие**.

Структура занятия:

- 1 часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности - 1/3 часть общего времени занятия.
- 2 часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности - 2/3 общего времени занятия.
- 3 часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности - 2-3 минуты

**Методы:**

- ✓ Наглядно – слуховой (выразительное исполнение);
- ✓ Наглядно – зрительный (показ движений);
- ✓ Словесный (беседа, разъяснение, пояснения, образный рассказ о новой игре или танце);
- ✓ Практический (двигательные реакции, показ игр, плясок, отдельных элементов, образные движения);
- ✓ Игровой;
- ✓ Репродуктивный

При обучении используются подражательные (повадки зверей и птиц) и изобразительные (образы природы и эмоциональное состояние человека) движения.

**Приёмы**, используемые с детьми младшего дошкольного возраста:

- ✓ Показ взрослого;
- ✓ Показ ребёнка, правильно выполняющего действия;
- ✓ Образное пояснение;
- ✓ Наглядность;
- ✓ Указания, напоминания;
- ✓ Совместные действия со взрослым.

**Виды занятий:**

- ✓ Традиционное
- ✓ Нетрадиционное
- ✓ Комбинированное
- ✓ Изучение нового материала
- ✓ Закрепление

- ✓ Обобщение
- ✓ Контроль и проверка

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям, можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- этап углубленного разучивания упражнения.
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желателен в зеркальном изображении. Основным методом музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

### **Условия реализации программы**

- ✓ Хореографический зал
- ✓ Куклы и мягкие игрушки.
- ✓ Гимнастические коврики
- ✓ Музыкальный центр

### **Здоровьесберегающий аспект занятия**

- ✓ Условия проведения занятия соответствуют гигиеническим нормам и требованиям (освещённость, режим проветривания, мебель, дизайн, санитарно-гигиеническое состояние кабинета).



- ✓ Цели занятия сориентированы на обучение, воспитание и развитие здоровой личности обучающегося и определены в соответствии с индивидуальными и возрастными возможностями и особенностями учащихся.
- ✓ Создаётся положительный эмоциональный настрой и рабочая обстановка на занятии.
- ✓ Обеспечивается высокий уровень мотивации учебной деятельности в течение всего занятия.
- ✓ Содержание учебного материала способствует формированию культуры здоровья обучающихся.
- ✓ Методы и формы, используемые на занятии обеспечивают:
  - адекватный психофизиологическим особенностям учащихся темп обучения;
  - достаточную двигательную активность учащихся на занятии;
  - учёт индивидуальных и половозрастных особенностей учащихся;
  - включение каждого учащегося в активную учебно-познавательную деятельность;
  - дозированную помощь учащимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;
  - объективную оценку продвижения и развития каждого учащегося;
  - контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их психического здоровья;
  - профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения учащихся;
  - доброжелательное и продуктивное сотрудничество учащихся, а также педагога с учащимися.

### Список литературы

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2000.- 40 с.
2. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей.- Учеб. пособие. — СПб.: Музыкальная палитра, 2004г. — 36с.
3. Елисеева, Е. И. Ритмика в детском саду / Е.И. Елисеева, Ю.Н. Родионова. - М.: Перспектива, 2012. - 104 с.
4. Зарецкая Н., Роот. Танцы в саду. – М: Айрис-пресс, 2008. –112 с.
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста.- Москва «Айрис-пресс» 2008. – 96 с.
6. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб: Композитор, 2005. – 54 с.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 114 с.
8. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей 3-7 лет / М.Б. Пустовойтова. - М.: Книга по Требованию, 2008. - 184 с.
9. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001. – 33 с.
10. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (выпуск 2).- СПб.: Музыкальная палитра, 2005. - 48 с.
11. Суворова Т.И. Танцуй, малыш! - СПб., 2006. – 48 с.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2016. – 74 с.