

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 5 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

Принята  
Педагогическим советом  
от «28» мая 2021г.  
протокол № 4

Согласовано  
Директор  
МАОУ «Гимназия №1  
города Белогорск»  
Тисличенко Т.А.



Утверждаю  
Заведующий  
МАДОУ ДС №5  
Суховий О.А.  
«28» мая 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Веселая ритмика»**

Направленность: художественная  
Возраст обучающихся: 4– 7 лет  
Срок реализации: 72 часа  
Уровень программы: ознакомительный, базовый

Автор - составитель: Богданова О.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Белогорск, 2021 г.

## Пояснительная записка

Танцевальное искусство - это волшебный мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов. 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.

Ритмика является начальной ступенью танца. Ритмика – это разнообразные движения под музыкальное сопровождение. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая ритмика» (Далее Программа) разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10 2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы,
- Письмом Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ,
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28,

Данная Программа направлена на:

- всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста;
- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени;
- 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 - ведущем виде деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**Направленность Программы – художественная.**

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под

различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

**Актуальность Программы.** Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

**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.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

**Отличительные особенности программы:**

Отличительными особенностями программы являются:

- Сетевое взаимодействие. Предусмотрено взаимодействие в процессе реализации образовательной программы, с социальными партнерами: МАОУ «Гимназия №1 города Белогорск» (образовательную программу реализует

педагог дополнительного образования МАОУ «Гимназия №1 города Белогорск»);

- Разноуровневость. Программа рассчитана на 72 часа, два года обучения. 1-ый год обучения (36 часов) – ознакомительный уровень, 2-ой год обучения (36 часов) – базовый уровень

- Применение наставнической формы «ученик» - «ученик». Обучающиеся МАОУ «Гимназия №1 города Белогорск» по направлению хореография посещают МАДОУ ДС № 5 для передачи опыта и знаний по следующим разделам: упражнения на ориентировку в пространстве, для разминки, танцевальные этюды и т.д. Посещения наставников проходят не реже 1 раза в квартал.

**Цель программы** - развитие творческой личности ребёнка средствами танцевального искусства.

**Задачи программы:**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

- Способствовать физическому развитию
- Формировать основы здорового образа жизни

2. Способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка:

- Способствовать становлению деятельности
- Способствовать становлению сознания
- Закладывать основы личности

3. Обеспечивать каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства:

- Создавать атмосферу эмоционального комфорта
- Создавать условия для творческого самовыражения
- Создавать условия для участия родителей в жизни ребенка

**Методические методы и приемы:**

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал, для различного возраста

обучаемых и на разных годах обучения, может использоваться в различных пропорциях.

**Сроки реализации программы.** Программа предназначена для обучения детей от 4 до 7 лет и рассчитана на два года обучения.

**Занятия проводятся:** один раз в неделю, в первой половине дня. Длительность занятий для детей от 4 до 5 лет - 20 - 25 минут, от 5 до 7 лет – 30 минут.

### **Возрастные особенности детей 4-7 лет**

В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются музыкальные интересы, иногда к какому-то из видов музыкальной деятельности или даже к отдельному музыкальному произведению. В это время происходит становление всех основных видов музыкальной деятельности: восприятие музыки, пение, движение, а в старших группах - игра на детских музыкальных инструментах, музыкальное творчество. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию.

Дети 4-5 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.

Дети 5-6 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.

Дети 6-7 лет воспитываются в подготовительной к школе группе. Развиваются умственные способности детей, обогащается их мышление. Физическое развитие совершенствуется в различных направлениях и прежде всего выражается в овладении основными видами движений, в их скоординированности. Возникает еще большая возможность использовать движение как средство и способ развития музыкального восприятия. Пользуясь движением, ребенок в состоянии творчески проявить себя, быстрее ориентироваться в поисковой деятельности. Исполнение плясок, игр становится достаточно выразительным и свидетельствует о попытках передать свое отношение к музыке.

#### **Планируемые результаты программы «Веселая ритмика»**

- Дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.
- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку.
- Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног.
- Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации

под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку.

- Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владели навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

- Выполняют танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд

- Владели основными хореографическими упражнениями по программе первого года обучения. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг.

- Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют: движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми.

- Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Программа ведётся в рамках дополнительного компонента и не предусматривает аттестации воспитанников.

#### **Учебный план первого года обучения (ознакомительный уровень)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		Наблюдение

2.	Партерная гимнастика	6	1	5	Итоговое занятие
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве	11	1	10	Итоговое занятие
4.	Упражнения для разминки	6	1	5	Итоговое занятие
5.	Танцевальные этюды, танцы.	12	2	10	Итоговое занятие
	Количество часов по программе	36	6	30	

**Содержание программы «Веселая ритмика», первый год обучения, ознакомительный уровень**

1. Вводное занятие - 1 час.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки?

Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь).

2. Партерная гимнастика – 6 часов.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Партерная гимнастика - это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп. Для

этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

### 3. Упражнения на ориентировку в пространстве – 11 часов.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.),

научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

### 4. Упражнения для разминки – 6 часов.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

### 5. Танцевальные этюды – 12 часов.

В данном разделе дети будут знакомиться с позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды.

## **Учебный план второго года обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		Наблюдение
2	Ритмопластика	5	2	3	Наблюдение

	(разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)				
3	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	6	2	4	Итоговое занятие
4	Театральная игра	7	2	5	Итоговое занятие
5	Разучивание танца (композиция)	12	4	8	Итоговое занятие
6	Организация мини- концерта	5	1	4	Итоговое занятие
	Количество часов по программе	36	12	24	

**Содержание программы «Веселая ритмика», второй год обучения,  
базовый уровень**

1. Вводное занятие - 1 час.

На данном занятии дети узнают, что такое танец.

Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь).

2. Ритмопластика – 4 часа.

Упражнения на развитие пластичности, чувство ритма проводятся в разминке  
Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в

корпусе, и помогают развить гибкость тела. Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

### 3. Танцевальная азбука – 5 часов.

Данная тема позволит разучить с детьми танцевальные движения и шаги.

В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся использовать танцевальные шаги в танцах и композициях.

### 4. Театральная игра – 5 часов.

Театральная игра проводится в заключительной части занятия. Данный раздел поможет детям закончить занятие, разовьет у ребенка умение эмоционально и с помощью движений передавать состояние героя, умение двигаться под музыку.

### 5. Разучивание танца – 7 часов.

В данном разделе дети будут знакомиться с позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены различные танцы.

### 6. Мини-концерт – 4 часа.

После освоения ритмических движений, театральной игры, танцевальных движений детьми, будет поставлен мини-концерт.

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Физкультурный зал оборудован для занятий с детьми:

1. Музыкальный центр для CD-дисков;
2. CD-диски с музыкальным сопровождением;
3. Ноутбук;
6. Ковровое покрытие;
4. Гимнастические палки, мячики, скакалки, ленты.

Обязательная одежда и обувь для детей:

Для девочек:

- Гимнастический купальник, юбочка (в тон цвету купальника). Чешки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны.

Для мальчиков:

- Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Чешки черного цвета.

## **Список литературы**

### **Литература для педагога.**

1. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009.
2. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012.
3. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 2010.
4. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 2009.
5. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 2009.
6. Лисицкая Т Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012.
8. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2009.
9. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2010.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс» – Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2012.
11. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003г.

### **Литература для родителей**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2010
2. Зарецкая Н. «Танцы в детском саду» Москва 2013г.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2013г.

### **Литература для детей**

1.«Ку-ко-ша». Сборник танцевально-игровых композиций. Кутузова Е., Коваленко С. СПб.: «Детство-пресс», 2008 г.

2. «Танцуй, малыш!» Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для малышей. СПб, 2010 г