

Индивидуальный предприниматель Макаров Матвей Григорьевич

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«РИТМИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: Ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):

Капранова О.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Москва 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи.....	4
Планируемые результаты.....	6
Содержание программы.....	6
Учебный (тематический план).....	6
Содержание учебного (тематического) плана.....	8
Формы контроля и оценочные материалы.....	10
Организационно-педагогические условия реализации программы...	12
Список литературы.....	15

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста и разработана на основе программы Н.А. Фоминой «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика» с использованием программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика».

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.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку и оформленные танцевальными движениями.

Детский танец – это внутренний мир ребенка, отраженный в движении, и наряду с другими видами искусства, это самый естественный способ самовыражения.

Ритмическая гимнастика необходима для освоения танца, помогает приобрести учащимся навыки легкости, грациозности, избавить от тяжеловесности, скованности.

Танцы - это наиболее яркая и эмоциональная часть любого мероприятия. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать.

Кроме того, ритмические движения и музыка воздействуют на состояние здоровья человека.

Разработанная программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координации, а также носит профилактический характер. Под воздействием упражнений по ритмической гимнастике улучшается функция сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Новизна предлагаемой программы состоит в том, что все разделы программы объединяет единый игровой метод проведения непосредственно образовательной деятельности. В программу включены нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;
- пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;
- игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;
- креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.

### **Цель программы:**

Цель программы – физическое развитие ребенка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики и танцем.

Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

### **Задачи программы:**

#### **1. Укрепление здоровья**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- развивать физические данные (развитие мышц спины, брюшного пресса, выворотности, прыгучести, укрепление мышечного корсета, укрепление голеностопного сустава, гибкость).

#### **2. Совершенствование психомоторных способностей детей**

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию движений;
- развивать мелкую моторику;
- развить внимание, память (слуховую и зрительную), мышление, представления, воображение.

### **3. Развитие творческих и созидательных способностей детей**

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;
- развивать мышление, воображение, находчивость;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

#### **Категория учащихся:**

Дети в возрасте от 5 до 6 лет.

#### **Срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Общее количество часов составляет 72 часа.

#### **Формы и режим занятий:**

Форма проведения занятий – групповая.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 занятия 45 минут.

#### **Планируемые результаты:**

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

На первых 2-х занятиях предусмотрено обучение мерам пожарной безопасности (по 15 минут на каждом занятии).

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценостного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

### **Учебный (тематический план):**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Часы</b>
1.	Танцевальные шаги	Шаги на полупальцах, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы;	6
2.	Общеразвивающие упражнения «Цветные флагги»	Разминка с флагками. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальные шаги с носка. Приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, в круг.	6
3.	Танец «Цыплята»	Бег на полупальцах, наклоны корпуса – в право, влево, вперед, выставление ноги на носок, смена рисунка тапки;	7

4.	Музыкальные игры: «Ладушки»	Обучение перестраиваться из одного рисунка в другой. Под музыку исполняют движения ладонями: «хлопки», «удары» образуя при этом круг, линию, стойка в паре.	7
5.	Хоровод «Красный сарафан»	Русский хороводный плавный шаг. Развивать способность ориентироваться в пространстве. Совершенствовать навык легкого подскока, бокового галопа, умение ориентироваться в пространстве.	7
6.	«Вместе весело шагать»	Боковой галоп, подскоки по кругу, в парах	3
7.	Коллективно – порядковые упражнения: «В круг»	Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям. Разминка по кругу. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг.	6
8.	Элементы русской пляски	Танцевальные движения. «Елочка», «Гармошка», присядки,	6

		выпады, «Ковырялочка», выстукивание, хлопки.	
9.	Композиция «Мячики»	Прыжки по 1-й, 6-й позиции	5
10.	Партерная гимнастика	Упражнения «Звездочка», «Бабочка», «Ножницы»	5
11.	Музыкальная игра «Кошки, мышки»	Легкий бег на полупальцах, перестроение из круга в два круга;	4
12.	Знакомство с русско - народным танцем «Калинка»	Обучение двигаться синхронно, соблюдать дистанцию. Разучивание выученных движений с рисунком танца	5
13.	Постановка танца.	Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой исполнения	5
		<b>Итого</b>	<b>72</b>

### **Содержание учебного (тематического) плана:**

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями).

1. «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющая свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят

специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

2. «Танцевально–ритмическая гимнастика».

Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер, завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

3. «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

4. «Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

5. «Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

6. «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

7. «Элементы хореографии». Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

8. «Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

Занятия по ритмической гимнастике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых, где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость».

На занятиях по ритмической гимнастике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, готовит себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях. Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела.

Музыкальное сопровождение на занятиях по ритмике способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Оценке и контролю результатов обучения подлежат:**

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

- Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-технические условия реализации программы:**

Занятия проводятся в музыкальном зале.

#### 1. Технические средства обучения (звуковые):

- Музыкальный центр;
- Мультимедийная система;
- Пианино;
- Микрофон.

#### 2. Учебно-наглядные пособия:

- Детские музыкальные инструменты;
- Костюмы;
- Литература по хореографии для детей.

#### 3. Набор CD-дисков с записями мелодий.

#### 4. Атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки.

### **Методическое обеспечение программы:**

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание повторение танцев) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение.

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество.

Учащиеся дошкольного возраста быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, забывают пройденное. Поэтому, проводя цикл упражнений, выпрямляющих спинки маленьких танцоров и растягивающих им нужные мышцы, программа предусматривает находить время и для игры, и для улыбки.

Мышцы учащихся развиты слабо, они быстро устают от физических нагрузок. Ребенок не может долго удерживать корпус в подтянутом состоянии из-за слабости мышц спины. Педагог должен учитывать особенности развития ребенка и, во-первых, увеличивать физическую нагрузку очень осторожно, а во-вторых - укреплять и развивать мышцы, формировать устойчивые навыки правильной осанки и совершенствовать основные танцевальные движения постепенно. Не следует долго отрабатывать одно и то же движение; повторяя его из урока в урок, ребенок постепенно научится выполнять это движение правильно и красиво.

Давление на детей нужно свести к минимуму. Ребенок дошкольного возраста еще не обладает достаточно развитой волей, упорством и самоорганизацией, и вряд ли он оценит по достоинству слишком жесткую дисциплину на занятиях. Для него будут привлекательными занятия по танцу, построенные на простом материале, занятия с элементами игры и соревнования.

Танец способствует развитию координации, моторной памяти, выработке здоровой осанки. Систематические занятия соразмерно развиваются фигуру, могут помочь в устраниении некоторых физических недостатков.

На игровом занятии следует закреплять все навыки, выработанные раньше, повторять пройденные движения и фигуры, уточнять освоенное не до конца.

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.

- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем ученики повторяют).

Дети повторяют движения вместе с педагогом, а затем самостоятельно; при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их.

Движения разучиваются под музыку или под счет.

Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения.

Важно сформировать у детей представление о танцевальном образе. Первое представление о танцевальном образе и, соответственно, о стиле исполнения мы получаем, прослушивая музыку.

Основная работа над танцевальным образом начинается с разучивания движений танца, отработки поз и положений рук. Показ педагога поможет ученикам увидеть типичные черты образа.

Успешное решение поставленных задач на занятиях ритмикой с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

#### Педагогические принципы обучения:

- индивидуализация (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичность (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядность (безуказанный показ движений педагогом);
- повторяемость материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательность и активность (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);

#### Методические приемы:

1. Игровой метод. Основным методом обучения ритмики 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.

У детей 3-4 лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

2. Наглядный метод – выразительный показ движений педагогом под счет, с музыкой.

3. 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.

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

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову»
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт –Петербург 2000
3. Буренина А.И. «Танцевальная палитра», «Музыкальная палитра». Санкт-Петербург 2002
4. Буренина А.И. «Танцы-игры для детей». Санкт –Петербург 2000
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Горькова Л.Г., Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
7. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007

8. Фирилèва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов и школьных учреждений. -СПб.: "Детство-пресс", Санкт-Петербург, 2000
9. Фомина Н.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С. «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
10. Фомина Н.А. «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», 2008.
11. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка - Пресс, 2006.
12. Скрипниченко «Чудо-ритмика»/ Программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
13. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996.
14. Бриске И. Э. Мир танца для детей. - Челябинск, 2005. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
15. Захаров В. М. Радуга русского танца. - М.: Вита, 1986.
16. Константинова А. И. Игровой стретчинг. - СПб.: Вита, 1993.
17. Константинова Л. Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. - СПб: Просвещение, 1994.
18. Макарова Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. - СПб: Искусство, 1993.
19. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003
20. Уральская В. И. Рождение танца. - М.: Варгус, 1982.
21. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: «Детство - пресс».