

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова – на - Дону  
«Детский сад №164»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От 31.08.23г  
Протокол № 1

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №164  
Яркина Е. А.  
Приказ № 80 от 31.08.23г



**Программа дополнительного образования  
«Музыкально-ритмические занятия с детьми»**

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Евдокимова Н. И.

г. Ростов – на - Дону  
2023г

## **Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

В период от четырёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Занятия ритмикой пришли к нам из глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились два её компонента – гимнастика и ритмический танец. В настоящее время наиболее доступным, эффективным и эмоциональным направлением является танцевально – ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых, общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в её 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.

### **Практическая направленность программы**

Программа направлена на формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

### **Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста**

У детей в результате обучения, воспитания и приобретения непосредственного опыта, накапливается большой запас конкретных представлений, вырабатывается хорошая осанка. Они ходят спокойнее, ровно, бегают ритмично и довольно легко, умеют делать простые движения с атрибутами, легче и увереннее исполняют танцевальные движения, более осознанно меняют движения в соответствии с характером музыки. Все это создает предпосылки для успешной дальнейшей работы по развитию танцевальных навыков. Танцы для детей отличаются более сложным

построением, танцевальные движения более детально отражают изменения характера музыки.

Характерной особенностью является их стремление к большей самостоятельности в танцах, к точности выполнения движений, заинтересованность в исполнении. Дети способны проявить творческую инициативу, внести в танец свое дополнение. Совершенствуется умение отображать эмоционально-выразительный характер музыки, так как дети глубже и сознательнее воспринимают музыкальное произведение, и у них лучше развита координация движений.

**Задачи для детей 4-5 лет:**

1. Познакомить с простейшими элементами музыкальной грамоты.
2. Научить определять характер музыки (веселый, грустный), темпа (медленный, быстрый).
3. Развивать координацию движений.
4. Формировать правильную осанку и гибкость.

**Задачи для детей 5-6 лет:**

1. Научить детей определять структуру музыкального произведения (вступление, основная часть, финал), в совокупности с движениями и пластикой.

2. Развивать умение пластично двигаться под заданную музыку.
3. научить слышать смену характера музыки в одном произведении и реагировать на это движением.
4. Формировать правильную осанку и гибкость.

**Задачи для детей 5-7 лет:**

1. Выработать выразительность, легкость и точность исполнения движений под заданную музыку.
2. Развивать навыки правильной осанки.

### **Адресность программы**

Программа «Ритмическая мозаика» предназначена для детей в возрасте 4-7 лет.

Учебный план составлен для 3-х возрастных групп:

I группа — дети 4-5 лет

II группа — дети 5-6 лет

III группа — дети 6-7 лет

Занятия предусмотрены как для детей с нормой, так и для детей с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития, по рекомендации психолога и детей с нарушением речи). Решений о возможности участия в программе детей с другими видами ограничений по

здоровье должно приниматься в индивидуальном порядке на основании дефектологической и психологической диагностики.

### **Продолжительность программы**

Срок реализации программы – 3 года.

Форма обучения: групповая.

### **Требования к результату освоения программы**

При успешном освоении программы:

#### ***дети 4-5 лет***

- ✓ Дети овладевают танцевальными движениями, доступными их возрастной координации - например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притопывание ногой, «выбрасывание ног», полуприседания и др.
- ✓ Научатся ориентироваться в пространстве, самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.
- ✓ Смогут исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, подбирать оригинальные движения, характеризующие пластический образ.

#### ***дети 5-6 лет***

- ✓ Научатся слышать и различать смену характера музыки в одном произведении и реагировать на это движением.
- ✓ Самостоятельно исполнять по заданному ритму и характеру движения и упражнения.
- ✓ Смогут выполнять элементарные танцевальные упражнения, элементы партерной гимнастики.
- ✓ Дети смогут самостоятельно импровизировать на заданную музыку

#### ***дети 6-7 лет***

- ✓ Самостоятельно исполнять по заданному ритму и характеру движения и упражнения.
- ✓ Смогут самостоятельно исполнить элементы различных танцевальных номеров.
- ✓ Смогут научиться работать в группе и не бояться публики
- ✓ Ребенок освоит различные танцевальные элементы, соотносящиеся с возрастом, сможет составлять их в композиции и показывать их сверстникам.

#### **Методы обучения:**

**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 уроке, а о том, чтобы пронизывать урок 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.

**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.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

Программа «Ритмическая мозаика» предназначена для обучения детей 4–6 лет и рассчитана на три учебных года. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, русского и бального танцев.

Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятий на первом году обучения – 20 минут, на втором – 25 минут, на третьем – 30 минут. Диагностика знаний, умений и навыков проводится на начальном, промежуточном и годовом этапе обучения.

### Тематическое планирование по программе Первый год обучения для детей 4-5 лет

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
2	Общая физическая подготовка	7	0,25	6,75
3	Музыкальное развитие:	5	1,3	4,2
	-музыка и ритм	2,5	0,4	2,1
	- характер музыки и средства музыкальной выразительности	2	0,25	1,6
	-музыкальная форма	2	0,25	1,6
	Этюды на развитие ориентировки в пространстве	2	0,4	1,6
4	Танцевально-тренировочные упражнения	8	0,5	7,5

5	Мероприятия познавательного характера	1,5	1,5	
6	Постановочная работа	6		5
7	Итого:	36	4,85	30,35

Детям предлагаются общеразвивающие упражнения на различные группы мышц, на гибкость и плавность. В работе используются имитационные движения, раскрывающие определённое настроение или заданный образ (например, «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат»).

Дети овладевают танцевальными движениями, доступными их возрастной координации, например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притопывание ног, «выбрасывание ног», полуприседания и др.

Дети учатся ориентироваться в пространстве, самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

В этом возрасте уже начинается работа над творческими проявлениями. У детей возникает потребность в самовыражении под музыку. Формируются умения исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях. Дети способны сами подбирать оригинальные движения, характеризующие пластический образ.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

Постановка корпуса:

Напряжение и расслабление мышц рук, сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад, поднятие рук вверх и опускание вниз; напряжение и расслабление мышц ног; вращение стопы: поднятие носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево; наклоны, повороты головы, круговые движения плечами; наклоны корпуса вправо, влево, вперед, назад.

Портерная гимнастика: «березка» мостик с «выкрутом», «лягушка», «бабочка», «лодочка».

Элементы народно – сценического танца:

- виды поклонов (мужской, женский);
- шаг с носка, переменный шаг,
- шаг с одним ударом, шаг с тремя ударами,
- приставной шаг.

Элементы русского танца:

- ковырялочка,
- «слочка»,
- «гармошка»,

- вынос ноги на каблук

Элементы детской бальной программы:

- виды поклонов: (мужской, женский),  
- «Тик-так», «Русский лирический», «Сударушка», « Ку-ка-ре-ку», « Медвежата», «Кукла».

Элементы музыкальной грамоты

Определение и передача в движениях:

- характера музыки (веселый, грустный)  
- темпа музыки (медленный, быстрый)  
- динамических оттенков (тихо, громко)  
- куплетной формы (вступление, запев, припев)  
- жанров музыки (марш, песня, танец)  
- метроритма (длительность; четверть-шаг; восьмая-бег)

Упражнения на развитие ориентации в пространстве

- построение в колонну (по одному, по два)  
- расход парами, четверками в движении и на месте  
- построение в круг (движение по кругу)  
- построение в диагональ  
- построение в клин

Упражнения на развитие художественно – творческих способностей

- «играем в скалку», «мяч», «собираем ягоду»  
- проснулись – потянулись  
- движения в образах сказочных персонажей: Зайца, Лисы, Волка, Кота, Мышей.

**Тематическое планирование по программе  
Второй год обучения для детей 5-6 лет**

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
2	Общая физическая подготовка	14	0,5	15,5
3	Музыкальное развитие:	11	1,6	8,4
	-музыка и ритм	5	0,8	4,2
	- характер музыки и средства музыкальной выразительности	4	0,5	3,5
	-музыкальная форма	4	0,5	3,5
	Этюды на развитие ориентировки в пространстве	4	0,8	3,2

4	Танцевально-тренировочные упражнения	16	1,4	16,1
5	Мероприятия познавательного характера	3	1,5	
6	Постановочная работа	11		10
7	Итого:	72	7,6	64,4

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

- разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки)
- напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

Элементы русского танца:

- ковырялочка,
- «елочка»,
- «гармошка»

Элементы партерной гимнастики:

- Grand battement gete во всех направлениях лежа на полу.
- Отжимания на середине.
- «лодочка»
- «лягушка»
- «корзиночка»

Элементы классического танца:

- позиции рук, ног в классическом танце.

Элементы детской балльной программы:

- «Вару-Вару»
- «Красная Шапочка»
- «Кармен»

Элементы акробатики:

- балансовые упражнения («цапля», «ласточка»)
- шпагаты

Упражнения на развитие ориентации в пространстве

- положение в парах
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну
- построение из круга в одну шеренгу, в две, в четыре шеренги и обратное перестроение на \_\_\_\_\_ месте, в продвижении.
- построение в шахматном порядке
- построение в «коробочку»

Элементы музыкальной грамоты

Определение и передача в движении:



- характера музыки (спокойный, торжественный)
- темпа (умеренный, быстрый, медленный)
- метроритма (длительностей: половинной, целой)
- сильных и слабых долей
- определение двухдольного и трехдольного размеров

Упражнения на развитие художественно – творческих способностей

- танцевальные импровизации под музыку, выбранную учителем
- из данных элементов сочинить элементарные танцевальные комбинации
- «ритмическая игра»
- «хитрая лиса»

**Тематическое планирование по программе  
Третий год обучения для детей 6-7 лет**

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	22	2,5	19,5
2	Элементы музыкальной грамоты	8	1	7
3	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	3	1	2
4	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	3	0,5	2,5
5	Упражнения на импровизацию	10	1	9
6	Элементы Гимнастических упражнений	7	1,5	5,5
7	Общие физические упражнения	10	1	9
8	Постановочная работа	8		8
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>8,5</b>	<b>62,5</b>

На занятиях большое внимание уделяется овладению элементов плясовых движений: поскоки, «ковырялочка», боковой галоп, приставной шаг с приседанием, шаг с притопом и др.

Используются упражнения на развитие гибкости, точности и ловкости движений. Выполняются упражнения с мячами, гимнастическими палками, лентами и др. Дети самостоятельно выполняют перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

Проводится работа по развитию нравственно – коммуникативных качеств личности.

На занятиях дети учатся сопереживать своим сверстникам, радоваться успеху других. На занятиях у детей воспитывается чувство такта, умение вести себя во время занятий, находить своё место, не толкаясь, высказываться самому и слушать товарищей. Мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить её на место и т.д.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

- разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки)
- напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

Элементы русского танца:

- ковырялочка,
- припадание
- упадание

Элементы народно – сценического танца:

- простой ключ
- простые одинарные выстукивания
- молоточек
- моталочка
- port de bras

Элементы партерной гимнастики:

- Releve lent на 90<sup>0</sup> лежа на спине, на животе, на боку.
- Grand battement gete во всех направлениях лежа на полу.
- Кувырки вперед-назад.
- Отжимания на середине.

Элементы классического танца:

- позиции рук, ног в классическом танце.
- demi plie (лицом к станку)
- battement tendu (крестом лицом к станку)
- port de bras

Элементы детской бальной программы:

- Pas полочки
- «Кантри»
- вальсовый шаг
- вальсовый поворот
- положение в паре

Элементы акробатики:

- колесо боком.

- «тачка»
- мост с колен
- типичные прыжки

#### Упражнения на развитие ориентации в пространстве

- построение в шахматном порядке
- перестроение группы из круга в квадрат
- перестроение из круга в рассыпную и снова в круг
- «воротца»
- «звездочка»
- «карусель»
- «змейка»
- движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного
- построение в парах: обход одним партнером другого и одной парой другой.

#### Элементы музыкальной грамоты

Определение и передача в движении:

- темпа (умеренный, быстрый, медленный)
- определение жанров музыки (вальс, полька, марш)
- размер 4/4

#### Упражнения на развитие художественно – творческих способностей

- «несуклюжий медведь»
- «цирковые лошадки»
- «снежинки»
- движение в образах любимых героев мультфильмов: Буратино, Зайца, Волка, Чебурашки.

### **Критерии и формы оценки освоения детьми программы**

Эффективность реализации модифицированной программы «Ритмическая мозаика» можно проследить на итоговых образовательных событиях. Мастер-Классах, класс-концертах, отчетных концертах.

Для проведения мониторинга используется метод наблюдения. Для фиксации наблюдений используются Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка по методике А.И. Бурениной, включающие в себя следующие критерии:

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Оценивается по внешним проявлениям.

**Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка** (скованность-общительность, экстраверсия - интроверсия). При подсчёте баллов этот параметр не учитывается.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

**Память** – способность запоминать музыку и движения.

**Подвижность (лабильность) нервных процессов** – скорость двигательной реакции на изменение музыки.

**Координация, ловкость движений** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

**Гибкость, пластичность** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

<b>Балл</b>	<b>Музыкальность</b>
5	умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.
4-2	в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.
1-0	движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с начало ми концом произведения.
	<b>Эмоциональность</b>
5	умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания

	композиции, подпеваает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.
4-2	передает настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.
1-0	затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.
<b>Творческие проявления</b>	
5	проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.
4-2	затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.
1-0	отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.
<b>Внимание</b>	
5	правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.
4-2	выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.
1-0	затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.
<b>Память</b>	

5	запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.
4-2	запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.
1-0	неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).
<b>Координация, ловкость движений</b>	
5	правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.
4-2	не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.
1-0	затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных
<b>Гибкость, пластичность</b>	
5	движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.
4-2	движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).
1-0	в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

#### **Материальное обеспечение:**

1. Танцевальный зал
2. Коврики
3. Костюмы
4. Ноутбук

### **Методическое обеспечение:**

1. Методические разработки педагогов-хореографов
2. Интернет-ресурсы

### **Список литературы**

1. Ануфриева Ж.Н. Образовательная программа; Школа танцев, 2010.
2. Барышникова Г. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 2001.
3. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев: Музична Украина, 2006.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика, программа по ритмической пластике для детей.- СПб. , 2000.
5. Ломова С. , Соковина Е. Музыка и движение. – М. : Просвещение,1999.:
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2006.
8. Развитие музыкальных способностей детей: популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль, 2003.
9. Сольфеджио. Ритмика: Методические рекомендации и программные требования для преподавателей подготовительных групп при детских музыкальных школах, музыкальных отделениях школ искусств.- М.2006.