


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Костинский детский сад общеразвивающего вида» с приоритетным осуществлением  
деятельности по социально-личностному развитию детей  
624683 Свердловская область, Алапаевский район,  
село Костино, улица Чапаева 6А  
тел.8(34346)78-8-81, электронный адрес sadkostino@yandex.ru

Принята:  
педагогическим советом  
МДОУ «Костинский детский сад  
общеразвивающего вида»  
протокол № 1

«28 » июня 2021г.

Утверждаю:  
заведующая МДОУ  
«Костинский детский сад  
общеразвивающего вида»  
М.Н. Гневанова  
приказ № 84/2 от 28.06.2021г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
художественной направленности  
по развитию танцевально-ритмических способностей  
детей 5-7 лет  
«Ритмика для дошколят»  
Форма обучения - очная  
Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:  
Лучникова Екатерина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования;  
Бровина Наталья Сергеевна,  
педагог дополнительного образования;  
Савина Яна Владимировна,  
зам.зав.по ВМР

село Костино, 2021г.

## **1. Пояснительная записка**

**Направленность общеобразовательной Программы «Ритмика для дошколят» - художественная.**

**Данная Программа направлена на развитие музыкально – ритмических способностей детей дошкольного возраста. Программа разработана для детей 5-7 лет.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Ритмика для дошколят» художественной направленности разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

### **Актуальность**

Танец всегда был и остается любимым занятием детей. Он и развивает, и развлекает детей. Плавные, спокойные, быстрые, ритмичные движения под красивую музыку доставляют детям эстетическое наслаждение. Через танец дети познают прекрасное, лучше понимают красоту окружающего мира. Программа соответствует потребностям времени, а именно, музыкально-эстетическое воспитание детей дошкольного возраста посредством

применения ритмических композиций. Свобода движений, самостоятельность в выборе танцевальных композиций, умение коллективно двигаться под музыку – это потребность современного времени.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.к. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. А потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Не секрет, что дома и в детском саду дети большую часть времени проводят за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу. Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

В настоящее время ритмическое воспитание приобретает все большее значение, так как является массовым и доступным для всех. За последние годы созданы и изданы многочисленные методические пособия по музыкально – ритмическому воспитанию, но специализированной программы по оказанию дополнительных услуг в рамках развития музыкально – ритмических способностей детей дошкольного возраста, к сожалению, нет. Поэтому, возникла необходимость в создании данной программы. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в музыкально-эстетическом развитии, а также на выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в данном направлении.

#### **Новизна программы заключается:**

Программа предусматривает проявление самостоятельных танцевально-ритмических способностей дошкольника в танцевальных движениях. Дети на основе проученных движений имеют возможность придумать свои танцевально-ритмические элементы. Танцевать коллективно, свободно.

- организация педагогической деятельности, способствующей знакомству детей с искусством хореографии через интеграцию современных педагогических технологий;
- возможности использования специальных танцевальных элементов;
- формирование навыков самостоятельного выражения движения под музыку;
- развитие мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- формирование чувства ритма, активное восприятие музыки, через передачу её темповых, динамических, метроритмических особенностей

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа «Ритмика для дошколят» помогает раскрыть в детях внутренний мир красоты, гармонии, развивает умение грациозно двигаться в танцах. Работа строится на единых принципах с основной образовательной

программой, обеспечивает целостность педагогического процесса и направлена на расширения спектра образовательных услуг, развития творческих способностей детей, всестороннего удовлетворения образовательных потребностей, запросов родителей воспитанников. Разделы программы выстроены в определенной последовательности и преемственности, знакомят детей с разными направлениями танцев, пробуждение скрытых в каждом ребёнке продуктивных сил, тяги к гармонии и красоте - души и тела, чувств и ума.

**Отличием программы** от уже существующих программ является тот факт, что основу программы составляют лишь те комплексы музыкально-ритмических движений, которые способствуют восприятию музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формированию на основе навыков выразительного движения.

Основа программы заключается в необходимости обучать детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды танцевальных упражнений. Дети имеют возможность самостоятельно придумывать танцевально-ритмические композиции.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

**Адресат программы** – программа предназначена для воспитанников 5-7 лет.

В группе занимаются от 10 до 15 человек, так как возраст детей от 5 до 7 лет.

**Цель программы:** формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических движений.

#### **Задачи**

##### **образовательные:**

- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память).
- развивать творческую активность в области искусства танца.
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- обучать детей танцевальным элементам

##### **развивающие:**

- формировать правильную осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении.
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

-развивать умение передавать характер танцев

**воспитательные:**

- воспитывать интерес к танцевальной музыке (жанр, ритм, характер) и самостоятельно изображать в движении.

- стимулировать умение придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

-обогащать двигательный опыт разнообразными танцевальными элементами

**Уровень программы** – базовый, т.к. предполагает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Объём и сроки реализации дополнительной программы**

<b>Срок обучения</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
9 месяцев	36	72	2

Форма обучения – **очная**

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:** занятия проводятся 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

В соответствии с нормами СанПИН продолжительность одного занятия **30-40 мин.** Занятие проводится под четким руководством педагога.

**Объем общеразвивающей программы - Программа рассчитана на 72 часа с одной группой.**

**Максимальное число детей обучающихся в группе -15 человек.**

**Формы организации – групповая**

**Перечень видов занятий:** практическое занятие, отчетное выступление.

**Срок освоения общеразвивающей программы - 9 месяцев**

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- открытые занятия детей,
- показательные выступления,
- творческие задания.

## Учебный план

п №	Темы, разделы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Музыкально-ритмические упражнения	5	2	3	Педагогическое наблюдение Открытые занятия
3	Движения с предметами и игрушками	6	3	3	наблюдение выполнение практических заданий
4	Танцевальные элементы	6	2	4	творческая деятельность детей показательные выступления
5	Ориентировка в пространстве	6	3	3	выполнение практических заданий анализ достижений детей
6	Упражнения в различном положении тела	6	2	4	Педагогическое наблюдение Показательное выступление
7	Танцевальные элементы в движении	6	3	3	Творческая деятельность
8	Танцевальные композиции, сюжетные танцы	6	2	4	Педагогическое наблюдение Показательные выступления
9	Флеш-моб	6	2	4	Анализ достижений
10	Музыкальные игры, этюды	6	2	4	Педагогическое наблюдение
11	Ритмические танцевальные упражнения с предметами (ленты, мячи, обручи, палки...)	6	2	4	Показательные выступления, творческая деятельность
12	Упражнения на передачу ритмического рисунка	6	2	4	Педагогическое наблюдение
13	Ритмические, танцевальные упражнения с перестроением, самостоятельные (по типу детской аэробики)	6	2	4	Педагогическое Наблюдение Публичное выступление

	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	
--	--------------------	-----------	-----------	-----------	--

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с программой. Техника безопасности в музыкальном зале.

### **Раздел 2. Музыкально-ритмические упражнения**

**Теория:** Правила организации занятий и поведения в музыкальном зале. Обучение основам музыкально-ритмических упражнений.

**Практика:** Применение на занятии музыкально-ритмических упражнений, направленных на развитие ловкости, точности, координации движений; развитие гибкости и пластичности; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений. Смена движения в соответствии с ритмом и темпом музыки, учить детей четко менять движения с изменением музыки и заданием педагога.

### **Раздел 3. Движения с предметами и игрушками**

**Теория:** Техника безопасности при выполнении ритмических движений с предметами. Отрабатывать последовательность движений с предметами.

**Практика:** 2. Выполнение танцевальных, плясовых движений с предметами, игрушками: поднимать и опускать их, передавать динамику в движении, изменять последовательность движений. Добиваться мягких, плавных движений рук, упражнять в хороводном шаге, свободно ориентироваться в пространстве, перестраиваться самостоятельно в паре. Развитие пластики при создании образа, тренировка переключения внимания. Развитие воображение, творчество при подражании движениям животных (пластика, гибкость). Импровизация под музыку.

### **Раздел 4. Танцевальные элементы**

**Теория:** Техника выполнения танцевальных элементов. Совершенствование разных танцевальных элементов.

**Практика:** Знакомство с танцевальными элементами (ковырялочка, галоп, шаг с подскоком, элементы народных плясок (переход с носка на пятку, полуприседания, «выбрасывание» ног). Передача характера танцев, отмечать движениями изменение динамики, самостоятельно танцевать: подпрыгивать, хлопать, кружиться. Развитие музыкального слуха, умение замедлять и ускорять движения в соответствии с темпом музыки, обогащать двигательный опыт, осваивать движения русской народной пляски, формировать красивую осанку.

### **Раздел 5. Ориентировка в пространстве**

**Теория:** Обучение передвижению в пространстве зала. Техника безопасности.

**Практика:** Ориентировка в пространстве зала (ритмические перестроения, разные виды ходьбы)- Самостоятельно изменять движения по команде педагога. Развитие чувство ритма, выполнение прыжков в четыре стороны с хлопком. Ритмично в быстром темпе выполнять движение в разные стороны. Построение, перестроения, повороты, передвижение в разном темпе.

### **Раздел 6. Упражнения в различном положении тела**

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений. Совершенствование упражнений в различном положении тела.

**Практика:** Упражнения в различном положении тела (лежа, сидя, в парах, тройках) (передать настроение музыки) –по типу детской аэробики-синхронное выполнение движений. Ритмично двигаться в парах, тройках. Передавать настроение музыки лежа, сидя(покачиваясь, крутясь, переворачиваясь, наклоняясь, расслабленно мечтая). Передавать характер музыки с помощью мимики, движений, пластики, позы.

### **Раздел 7. Танцевальные элементы в движении**

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений. Разминка для танцевальных элементов.

**Практика:** Поочередное выбрасывание ноги и руки вперед – вверх. Ритмично отбивать ритм щелчками с выполнением поворотов. Добиваться плавных движений рук, упражнять в хороводным шаге, свободно ориентироваться в пространстве, перестраиваться самостоятельно в паре.

### **Раздел 8. Танцевальные композиции, сюжетные танцы**

**Теория:** Техника выполнения танцевальных элементов. Техника безопасности в подвижных играх. Обучение технике выполнения сюжетного танца.

**Практика:** Танцевальные композиции, сюжетные танцы, подвижные игры под музыку, выполнение движений в соответствии с текстом песни, осваивать образно игровые движения, самостоятельно действовать в играх. Развитие эмоционального отношение к игре. Активное участие в играх, быстро бегать, слышать ритм, выполнять движения по показу ведущего, быстро реагировать на смену музыки, учить выражать в движениях средства музыкальной выразительности: темп, динамику, ритм.

### **Раздел 9. Флеш-моб**

**Теория:** Правила коллективного танца, безопасность. Совершенствование выполнения коллективных движений.

**Практика:** Начинать и заканчивать движения с музыкой, добиваться высокого подъема ног, развивать внимание детей, легко подпрыгивать. Слышать ускорение темпа и отражать это в движении, во время вступать на



музыкальную фразу, передавать ритмический рисунок музыки. Получать позитивные эмоции, коллективно раскованно выполнять движения, ритмично.

### **Раздел 10. Музыкальные игры, этюды**

**Теория:** Правила поведения в танцевальных этюдах, танцы парами. Техника безопасности.

**Практика:** Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения этюдов, используя мимику и пантомимику, формировать навык пружинять ногами во время маховых движений рук, развитие музыкального слуха, выразительность движений, пластики, воображения. Передача в движении образа героев и характерные для них движения.

### **Раздел 11. Ритмические танцевальные упражнения с предметами (ленты, мячи, обручи, палки...)**

**Теория:** Техника выполнения упражнений с предметами. Привитие навыка работы с предметами во время ритмических упражнений.

**Практика:** Ритмично ходить по залу, отмечая движениями изменение динамики, передавать бодрое настроение четкой ходьбой, имитировать образ, выполнять танцевальные ритмические движения с предметами (ленты, мячи, обручи, скакалки, мягкие игрушки, платочки, т.д.)- в такт музыки, используя различные предметы, перестроения с предметами, движения в ритм музыки с предметами.

### **Раздел 12. Упражнения на передачу ритмического рисунка**

**Теория:** Правила поведения выполнения ритмического рисунка. Техника перестроения, ориентировка по залу.

**Практика:** Совершенствовать танцевальные движения: пружинка, кружение по одному и в паре, двигаться в парах по кругу и по одному в рассыпную, с атрибутом в руке, выполняя перестроение, согласовывать действия в паре. Развитие фантазии и воображения, творческой импровизации, передача ритмического рисунка (включая пантомимические, имитационные движения).

### **Раздел 13. Ритмические, танцевальные упражнения с перестроением, самостоятельные (по типу детской аэробики)**

**Теория:** Правила поведения выполнения ритмических спортивных движений (аэробика, перестроения).

**Практика:** Изменять движения в соответствии с трехчастной формой музыкального произведения, сопоставлять движения с контрастной мелодией: марш, притопы и прихлопы. Развитие точности, ловкости, координации движений. Различие и передача в движении легкой и радостный характер музыки, приучать реагировать на ее логическое заключение, упражнять в легком и стремительном беге. Слышать акценты музыки, начало и окончание музыкальных фраз, свободно ориентировать в пространстве, согласовывать движения с действиями коллектива.

## Планируемые результаты

Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в музыкальном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

### ***Личностные:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

### ***Метапредметные:***

#### *1. Регулятивные*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- способность к мобилизации сил и энергии;

#### *5. Познавательные*

- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя предложенный педагогом материал и свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в группе;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения в игре и следовать им.

### ***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении занятия ритмикой для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (укрепляющие упражнения, ритмическая гимнастика, подвижные игры, музыкально-ритмические игры и т.д.)

## Формы аттестации

*Оценочные материалы.* В процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика для дошколят» проводится диагностика.

*Ведущий метод диагностики - педагогическое наблюдение.*

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает достижения детей, развитие танцевальных и творческих способностей. Формой фиксации результатов является индивидуальная карта уровня музыкальных и двигательных способностей ребенка

*Анкетирование родителей.* Проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

*Беседа с детьми.* Проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

## Условия реализации программы

Данная программа реализуется в музыкально-спортивном зале. Дети с ограниченными возможностями здоровья не привлекаются. Расписание занятий составляется в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами.

Продолжительность занятия исчисляется в академических часах.

Продолжительность академического часа –30- 40 минут. В группу записываются воспитанники 5-7 лет по заявлению родителей.

**Кадровое обеспечение** - В реализации общеобразовательной программы участвуют педагоги дополнительного образования МДОУ «Костинский детский сад общеразвивающего вида». Кадровые условия соответствуют требованиям осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в образовательных организациях. Педагоги прошли профессиональную переподготовку по программе «Педагогика дополнительного образования» с присвоением квалификации «Педагог дополнительного образования детей».

### **Перечень оборудования**

Теоретическое (информационное оборудование)

№	Оборудование	Кол-во
1	Мультимедийная система	1
2	Музыкальный центр	1

#### Практическое

№	Оборудование	Кол-во
1	Гимнастические обручи	15
2	Мячи	15
3	Скакалки	15
4	Игрушки мягкие	15
5	Ленты	30
6	Цветные фишки	20
7	Гимнастические палки	15
8	Платочки цветные	15
9	Флажки	15

#### Методические материалы

При разработке комплексов упражнений и конспектов занятий предусматривается взаимодополняемость и взаимозаменяемость. Это дает возможность решать основные воспитательные и развивающие задачи.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, игровой.

**Методы воспитания:** упражнение, поощрение, мотивация.

**Методы для обучения и совершенствования танцевальных элементов** (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, повторение).

**Методы для обучения и совершенствования ритмических движений** (разучивание отдельных элементов, обрабатывание четкости движений).

**Методы психологической подготовки** (похвала, разъяснение, собственный пример педагога, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений).

#### Технологии обучения

1. Здоровьесберегающие технологии
2. Технология игровой деятельности
3. Технология проектной деятельности
4. Технология личностно-ориентированного обучения
5. Информационно-коммуникативные технологии

**Формы организации занятия:** игра, практическое занятие, открытый показ, концерт для родителей.

**Формы организации образовательной деятельности:** занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Больше количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала.

#### Методические материалы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» М-Просвещение 2008

2. Луговская Е. «Ритмические упражнения, игры и пляски» М-Просвещение 2013
3. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» Сфера-2013
4. Михайлова Э.И. Ритмическая гимнастика: методическое пособие 2007.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.. Са-Фи-Дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000.

#### **Дидактические материалы**

- картотека музыкальных произведений
- картотека музыкально-подвижных игр
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр
- подборка танцевальных элементов, упражнений
- схемы перестроений, ориентировки в пространстве

#### **Литература для родителей**

1. Филиппова И. В. Влияние танцевальных упражнений на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста [Текст] / И. В. Филиппова // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.)
2. Фролов А.Ф. Ритмическая гимнастика - для всех. - Саранск: Мордов. кн. изд-во, 2007.
3. Яковлева Т.С., Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М., 2007.

