

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 10 «Рябинушка»  
Менделеевского муниципального района Республики Татарстан**

Принято на педагогическом совете  
от 31.08.2022 г



**Рабочая программа дополнительного образования  
по ритмике «Непоседы»  
для детей 3-5 лет  
(срок реализации 2 года)**

Составитель:  
музыкальный руководитель  
I-квалификационной категории  
Гараева Светлана Анатольевна

г.Менделеевск

2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

|  |          |
|--|----------|
| <b>Пояснительная записка.....</b>                                  | <b>3</b> |
| Цель программы.....  | 3        |
| Задачи программы.....  | 3        |
| Законодательно-нормативное обеспечение программы.....              | 4        |
| <b>Методика и содержание программы по ритмике.....</b>             | <b>4</b> |
| Методы обучения, используемые в программе.....                     | 4        |
| Примерный план организации занятия по ритмике.....                 | 5        |
| <b>Материально-техническое обеспечение.....</b>                    | <b>5</b> |
| Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.....               | 5        |
| <b>Учебно-тематический план.....</b>                               | <b>6</b> |
| Младшая группа. Дети 2-3 лет. Первый год обучения.....             | 6        |
| Перспективный план занятий по программе 8                          |          |
| <b>Приложения.....</b>   | <b>9</b> |
| Приложение 1. Мониторинг танцевально-ритмической деятельности..... | 9        |
| Приложение 2. Логоритмика. Упражнения и стихи.....                 | 13       |
| Приложение 3. Партерная гимнастика.....                            | 28       |
| Приложение 4. Сюжетно-образные танцы.....                          | 32       |
| Приложение 5. Музыкальные игры.....                                | 40       |
| Используемая литература.....                                       | 45       |

## **Пояснительная записка.**

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраниют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

«Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;

Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;

«Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;

«Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

Программа «Ритмика» ориентирована на детей дошкольного возраста от 3-х до 4-х лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация танцевального кружка. Занятия проводятся в музыкальном зале.

**Цель программы:** - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

### **Задачи программы:**

#### *Развитие музыкальности:*

развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;

развитие чувства ритма;

развитие музыкальной памяти.

#### *Развитие двигательных качеств и умений:*

развитие точности, координации движений;

развитие гибкости и пластиности;

формирование правильной осанки;

развитие умения ориентироваться в пространстве;

обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### *Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:*

привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;  
развитие творческого воображения и фантазии;  
развитие способности к импровизации;

*Развитие и тренировка психических процессов:*

развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;  
развитие восприятия, внимания, памяти;

*Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;  
воспитание умения сопереживать другому;  
воспитание умения вести себя в группе во время движения;  
воспитание чувства такта.

*Укрепление здоровья детей:*

Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности

**Законодательно-нормативное обеспечение программы:**

- Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12 .
- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Устав образовательного учреждения.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

**Методы обучения, используемые в программе.**

**Логоритмика.**

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх (**Приложение 2**).

## **Музыкальная разминка.**

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

## **Ритмическая гимнастика.**

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

## **Партерная гимнастика.**

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики. (**Приложение 3**)

## **Танцевальные движения.**

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

## **Сюжетно-образные танцы.**

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения. (**Приложение 4**)

**Музыкальные игры.** Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве. (**Приложение 5**)

## **Примерный план организации занятия кружка «Непоседы»**

### **Вводная часть:**

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

***Подготовительная часть занятия:***

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

***Основная часть занятия:***

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

***Заключительная часть:***

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

***Материально-техническое обеспечение.******Предметы, используемые для реализации программы.***

На занятиях по ритмике и танцу используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, фляжки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Непоседы»

***Технические средства***

Музыкальный центр, аудио материал

## **Учебно-тематический план.**

Программа для детей от 3 до 4 лет:

Младшая группа – дети 3-4 лет, занятия 1 раз в неделю по 15 мин.

**Количество детей в группе:** 15-20 человек.

**Форма занятий:** групповая.

Младшая группа. Дети 3-4 лет. Первый год обучения.

Возрастные особенности. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

Мы идем в зоопарк

Мы гуляем в лесу

Морское путешествие

Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флагами, султанчиками

Партерная гимнастика.

упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;

упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)

упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

**Танцевальные движения.**

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- шаги на полупальцах и пятках;
- различные хлопки
- хороводы
- танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флаги, платочки)

**Сюжетно-образные танцы**

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Тучка»

## **Музыкальные игры**

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага»

## **Итоговое занятие.**

Показ пройденного материала на открытом занятии в конце второго полугодия

|                                   |                        |   |
|-----------------------------------|------------------------|---|
|                                   |                        | <b>Младшая группа от 3 до 4 лет</b>   |
| <b>Сентябрь – Ноябрь</b>          | Диагностика            | Беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения   |
|                                   | Танцевальная разминка  | Мы идем в зоопарк<br>Упражнения с погремушками, фляжками  |
|                                   | Партерная гимнастика   | Вытягивание носочков, кручение;<br>упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка»  |
|                                   | Танцевальные движения  | Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;<br>шаги на полупальцах и пятках;<br>различные хлопки<br>хороводы  |
|                                   | Сюжетно-образные танцы | Ритмические и образные танцы по показу «Паучок», «Дождик»   |
|                                   | Музыкальные игры       | Построение в линию, «Море волнуется», «Листики», «Зайцы-волки»  |
| <b>Декабрь – Январь – Февраль</b> | Танцевальная разминка  | Мы гуляем в лесу<br>Упражнения с погремушками, фляжками, султанчиками   |
|                                   | Партерная гимнастика   | <b>Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «полумостик»</b>  |
|                                   | Танцевальные движения  | ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках;<br>различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с погремушками, платочками |
|                                   | Сюжетно-образные танцы | Пройденный танцы и новый танцы по показу: «Танец утят», «Арам-зам-зам»  |
|                                   | Музыкальные игры       | Пройденные по желанию и новые - построение в круг, «Птицы», «Снежинки», «Кошки-мышки», «Машина», «Самолеты»   |
| <b>Март – Апрель - Май</b>        | Танцевальная разминка  | Морское путешествие<br>Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, фляжками, султанчиками  |
|                                   | Партерная гимнастика   | Упражнения для стоп;<br>упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко»   |
|                                   | Танцевальные движения  | ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; различные хлопки; хороводы;<br>танцевальные движения с бубнами, фляжками                                      |
|                                   | Сюжетно-образные танцы | Пройденные танцы и новые танцы по показу: «Буги-вуги», «Тучка»  |
|                                   | Музыкальные игры       | Пройденные по желанию и новые - построение в две линии, «Зоопарк», «Вперед 4 шага»  |
|                                   | Отчетный концерт       | Сценарий по пройденному материалу   |

## **Список используемой литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
- 10.Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
- 11.Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
- 12.Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
- 13.Константина А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
- 14.Константина Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
- 15.Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
- 16.Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.