

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №2**

<p>ПРИНЯТО: Педагогическим советом МБДОУ Д/с №2 Протокол №1 от 30.08.2024г.</p> <p>Учтено мнение Совета родителей ДОУ Протокол №3 от 28.08.2024г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО: Приказом по МБДОУ Д/с №2 от 30.09.2024г №02 Приложение №5 Заведующий МБДОУ Д/с №2</p>
--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика»**

Направленность: художественно-эстетическая

Уровень сложности: базовый

Возраст детей: 3 – 6 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Мокрова Елена Владимировна

г. Александров
2024 год

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа детей дошкольного возраста по ритмическому движению «*Ритмика*» разработана в соответствии со статьей 2 пункта 9 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «*Об образовании в Российской Федерации*». Образовательная программа дополнительного образования «*Ритмика*» имеет оздоровительную и развивающую направленность. Реализация данной программы способствует физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому и в целом психическому развитию ребенка, а также социализации в обществе. Формирует художественный вкус и творческие способности.

Данная программа разработана на основе программ «*Коррекционная ритмика*» М. А. Касициной, И. Г. Бородиной; «*Са-фиданс*» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной; «*Фитнесс-данс*» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной. Программа модифицирована, адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-184 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», а также в соответствии с требованиями СанПин.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что обучение ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «*школу движений*», развивающий психофизические качества, укрепляющий здоровье детей.

Педагогическая значимость освоения данной программы обусловлена тем, что овладение ритмическим и ритмопластическим движением под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для освоения как ритмической культуры слова, так и ритма движения. Ритм биения сердца матери - первый метроритм воспринимаемый ребенком. И далее в жизни все вокруг нас и внутри нас подчинено ритму, начиная с физиологических механизмов и заканчивая великим искусством ритма (*музыкой, поэзией, хореографией, живописью*). Двигательный навык, заложенный и автоматизированный в дошкольном возрасте, остается в «*базе движений*» человека всю жизнь, даже если не используется впоследствии.

Занятия ритмикой **актуальны** для полноценного развития и самосовершенствования детей в современном обществе.

Благодаря танцам происходит активное общение сверстников. Из всех видов увлечений детей именно танец раскрывает непосредственность и искренность эмоционального порыва, что так немаловажно при современном отчуждении людей друг от друга, при социальной незащищенности населения. Именно современные ритмы музыки с наибольшей полнотой имитируют сегодня естественную ритмику жизни тела ребёнка, физическая активность которого в век техники и компьютеризации значительно снизилась, и это ведет к ухудшению здоровья детей. Давно замечено, что танец выполняет функцию

психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию человека, поднимает настроение. «Тот, кто владеет своим телом, рождается заново» - писала Айседора Дункан.

Занятие танцем проводит к общему закреплению воли, характер становится более определёнными и активными, развивается способность к сосредоточению внимания, воспитывается дисциплина, самообладание, развивается воображение, формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе. Различные стили танцев опираются на различные культуры. Занятия танцами помогут изучить вашему ребёнку различные культуры и художественные движения, которые вопреки изменениям истории сохранились до наших дней. Занятия танцами помогает овладеть чувством координации. Движение, ритм и танец – это жизнь. Музыка и движение обладают огромными возможностями для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка.

Данная программа - это система специальных комплексных занятий, на которых средствами музыки и специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция, произвольность движений и поведения. Способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности (*предметной, речевой, письменной*).

Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать, побуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкально – двигательные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Таким образом, **актуальность** программы обусловлена ее практической значимостью.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами музыкально-ритмического движения.

Достижение цели предполагает реализацию следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья.

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- формирование осанки, мышечного корсета;
- содействовать профилактике плоскостопия.

2. Развитие основных видов движений, серии движений, музыкально-ритмических движений, музыкальности.

- нормализация мышечного тонуса;
- развитие основных видов движений;
- развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений;
- преодоление двигательного автоматизма движений;

-формирование чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка;

-согласование движений с музыкой, словом;

-изменение характера движения в соответствии с изменением контрастов звучания (*громко-тихо, быстро-медленно, высоко-низко*);

3. Развитие психических функций, совершенствование психомоторики.

-развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;

-формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений и танцев;

-развитие мелкой и крупной моторики;

-развитие быстроты и точности реакции на звуковые и вербальные сигналы;

-развитие разных видов внимания, памяти, мышления;

-развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движения (*слово управляет движением*);

-развитие умения реализовывать запрограммированные действия по условному сигналу.

4. Развитие способности ориентироваться в пространстве.

-развитие пространственной организации собственных движений, оптико-пространственной ориентировки в пределах зала через движение;

-развитие пространственных представлений: понимание вербальных инструкций, отражающих пространственные отношения и выполнение действий на основе вербальной инструкции; способности к словесному выражению пространственных отношений (*движение влево, вправо, назад, вперед, руки вверх, вниз и т. п.*)

5. Развитие творческих и созидательных способностей.

-развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку;

-формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку.

6. Развитие эмоционально-волевой сферы и компонентов личности.

-формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия невербальных стимулов (*мимика, пластика и т. д.*)

-развитие произвольности при выполнении движений и действий;

-развитие коммуникативных навыков посредством выполнения совместных действий и движений, танцев.

7. Выработать навыки работы детей в паре.

8. Подготовка детей к показательным выступлениям (праздничные выступления на утренниках).

Организация образовательного процесса.

Программа по ритмике рассчитана на четыре года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

В программе представлены различные разделы. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий,

способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Программа рассчитана на 72 учебных часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Структура занятия по ритмике – общепринятая. Каждое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы взаимосвязаны между собой.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15 % общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, разминочные упражнения, ритмические упражнения и задания, музыкально- подвижные игры, танцевальные шаги).

Основная часть занятия занимает 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические композиции, танцы, гимнастика, музыкально-подвижные игры, этюды психогимнастики.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на растягивание мышц, пассивная релаксация.

Предлагаемая образовательная программа построена в соответствии со следующими принципами:

- От простого к сложному.
- Учёт возрастных особенностей детей раннего возраста.
- Связь теории с практикой.
- Совершенствование знаний, умений, навыков в процессе обучения.
- Доступность материала.
- Преемственность.
- Наглядность.
- Системность.
- Обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях.
- Закрепление навыков (умение выполнять упражнения самостоятельно).

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки, ритма и движения, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Обязательная одежда и обувь на занятии:

Для девочек: гимнастический купальник, юбочка, чешки (*балетки*) с нескользящей подошвой, белые носочки.

Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки, белые носки.

Планируемые результаты по ритмике.

1 год обучения (младшая группа)

После первого года обучения занимающиеся дети умеют двигаться в соответствии с характером музыки и силой ее звучания, реагируют на начало

звучания музыкального произведения и его окончание. Дети имеют навык выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов; умеют изменять движения в соответствии с изменением характера и динамики музыки. Умеют выполнять танцевальные движения – притопывать попеременно двумя ногами и одной ногой, кружиться в парах, прямой галоп.

2 год обучения (средняя группа)

После второго года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений ритмики. Знают основные танцевальные позиции ног и рук. 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, пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, кружение по одному и в парах, неавтоматизированный подскок. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

3 год обучения (старшая группа)

По окончании третьего года обучения занимающиеся дети выразительно самостоятельно двигаются под музыку. Умеют передавать несложный ритмический рисунок хлопками и притопами. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками передвижения по залу. Приобретают «базу движений» в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения и шаги: реверанс и поклон, перенос веса тела с одной ноги на другую, «*ковырялочка*», хороводный шаг, приставной боковой шаг, боковой галоп, боковой галоп в паре, бег с захлестом голени, автоматизированный подскок, шаги бальной польки (*на шагах прямого галоп*). Умеют исполнять ритмические и танцевальные композиции.

4 год обучения (подготовительная группа)

После четвертого года обучения занимающиеся дети умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами танцевального движения. Умеют самостоятельно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с носка, шаг с притопом, переменный шаг, шаг польки, шаг бальной польки, русский народный поклон. Выразительно и ритмично исполняют движения с предметами, атрибутами. Знают и выполняют композиции с использованием степа в разных стилях, основанные на изученных шагах. Умеют правильно выполнять упражнения на растягивание мышц и связок. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, могут самостоятельно организовать музыкально-подвижные игры.

Содержание разделов программы.

Раздел «*Ритмика*» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее

характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, со словом, музыкальные задания и игры.

Раздел «Музыкально-ритмическая гимнастика»

Служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также упражнения на укрепление осанки, напряжение и расслабление мышц, дыхательные.

Раздел «**Танцевальная азбука**» направлен на формирование у детей танцевальных движений. В разделе представлены танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «**Танцевальная композиция**» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости, координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Музыкально-подвижные игры»

Игра является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы соревнования, подражания, имитации, образного движения, ролевые ситуации.

Раздел «**Психогимнастика**» направлен на обучение выразительным движениям, работу с мимикой и пантомимикой. Представлены этюды-упражнения для обучения азбуке выражения эмоций.

Раздел «Репетиционная работа»

Репетиционная работа направлена на разучивание новых движений к танцу, соединение их в небольшие комбинации, отработка готовых комбинаций. Данный вид деятельности осуществляется во второй половине занятия и чередуется с постановочной работой.

Основные задачи репетиционной работы:

- Разучивание основных движений танца.
- Формирование умений в исполнении основных движений танца.
- Формирование навыков исполнений комбинаций и композиции танцев.
- Отработка нужных положений головы, рук, корпуса при исполнении танцевальных движений.
- Формирование навыков группового исполнения композиций на сцене (учитывая групповые построения и перестроения танцующих пар).
- Обучение передаче своего эмоционального настроения во время танца через мимику лица и пластику движений.

Вся эта работа выполняется во второй половине занятия, после разминки. И занимает большую часть времени в течение учебного года. Репетиционная работа предполагает подготовку танцевальных номеров к мероприятиям и концертам.

Планирование занятий по ритмике.
(сетка часов при двух разовых занятиях в неделю)

Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1. Ритмика	10	9	7	6
2. Танцевальная азбука	8	7	5	5
3. Танцевальная композиция	5	5	8	9
4. Танцевально-ритмическая гимнастика	10	9	7	7
5. Музыкально-подвижные игры	20	17	15	12
6. Психогимнастика	5	5	5	5
7. Репетиционная работа	14	20	25	28
Итого	72 ч	72 ч	72 ч	72 ч

Методическое обеспечение программы.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на четыре этапа:

*Подготовительный этап – введение в предмет (слушание музыкальных произведений, знакомство с простейшими движениями и упражнениями)

*Начальный этап- обучение упражнению (название упражнения, показ, объяснение техники, опробование упражнения)

*Этап углубленного разучивания упражнения (уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения. усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнения)

*Этап закрепления и совершенствования упражнения (закрепление двигательного навыка, выполнение упражнения более высокого уровня, использование упражнений в комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля).

Программа построена на следующих педагогических принципах:

- постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- систематичности;
- вариативности;
- наглядности;
- доступности;

- закрепления навыков;
- индивидуализации.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Используемые музыкальные произведения разнообразны по жанру, стилю, форме, размеру, темпу; но при всем при этом доступны пониманию детей, выразительны, пробуждают фантазию и воображение.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп, которому соответствует быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания. Для подбора упражнений соответствующих темпу музыки предлагаются следующие критерии:

- быстрый бег -160 акцентов в минуту;
- подскоки,галоп-120-150 акцентов в минуту;
- маховые движения- 80-90 акцентов в минуту;
- наклоны- 70 акцентов в минуту;
- повороты, наклоны головы, растягивания- 40-60 акцентов в минуту.

Основной метод, используемый на занятиях – игровой. Использование игровых упражнений, имитационных движений, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всесторонне решать поставленные задачи.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- *наличие специально оборудованного зала;
- *обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии;
- * широкое использование технических средств обучения (*аудио, видео*);
- *использование атрибутов и пособий;
- *предварительная влажная уборка зала;
- *наличие расписания занятий, методического материала, перспективного плана и диагностики музыкально-ритмического и физического развития занимающихся.

Список используемой литературы.

1. «Музыка и движение» С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина– М «Просвещение», 1984г.
2. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» И. П. Раевская – М «Просвещение» 1991г.
3. «Ритмическая мозаика» А. И. Буренина –С. Пб. ,2000г.
4. «Танцы в детском саду» Н. Зарецкая, З. Роот, -М «Айрис Пресс», 2003г.
5. «Са-фи-данс» Танцевально- игровая гимнастика для детей Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, - С. Пб., «Детство-Пресс» 2003 г.
6. «Фитнес-данс» Лечебно-профилактический танец Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина - С. Пб. «Детство Пресс», 2007г.

7. «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми» И. В. Ганичева, - М «Книголюб» 2004г.
8. «Коррекционная ритмика» М. А. Касицина, И. Г. Бородина,- М, «Гном и Д» 2005г.
9. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» - Т. Т. Ротерс–М «Просвещение» 1989 г.
10. «Детский фитнес» Е. В. Сулим -М, «ТЦ Сфера» 2014 г.
11. «Занятия по психогимнастике с дошкольниками» Е. А. Алябьева «ТЦ Сфера» - М, 2009 г.
12. «Методическое пособие по детской психогимнастике для воспитателей дошкольных учреждений» Е. В. Вербовская – Нижний Новгород, 1999г.
13. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.» Е. В. Сулим, -М, «ТЦ Сфера», 2010г.
14. «Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет» Е. В. Михеева, -Волгоград, «Учитель», 2014г.
15. «Здоровьеформирующее физическое развитие» под ред. М. М. Безруких -М, «Владос» 2001г.
16. «Топ-хлоп малыши» Т. Сауко, А. Буренина- СПб. 2001г.
17. «Степ-аэробика» Е. А. Яных, В. А. Захаркина, -Донецк, «Сталкер» 2006г.