

## **ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
частного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский  
сад №118 ОАО РЖД»  
Протокол № 5 от «26» мая 2022 г.

Принята с учетом мнения Совета  
родителей частного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский  
сад  
№118 открытого акционерного  
общества «Российские железные  
дороги»

Протокол № 2 от «26» мая 2022 г.

## **УТВЕРЖДАЮ**

заведующий частным дошкольным  
образовательным учреждением «Детский  
сад №118 ОАО «РЖД»

\_\_\_\_\_  
О.Л.Бабина  
Приказ № 83 от «27» мая 2022 г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Танцевальная ритмика»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ**

**УРОВЕНЬ: ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ**

**Возраст обучающихся: 4-5 лет**

**Срок реализации: 3 месяца**

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования (хореограф)  
Генералова С.В.

г.Самара, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Теоретическое обоснование разработки Программы
  - Новизна
  - Актуальность
  - Цель и задачи
  - Основные принципы, приемы
  - Возрастные особенности воспитанников 4-5 лет.
  - Планируемые результаты освоения программы
  - Взаимодействие с семьями воспитанников
3. Учебно -тематический план работы
4. Материально- техническое обеспечение Программы
5. Список литературы

## 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 ребенка, формируется личность человека. В период от четырех до пяти лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Поэтому, именно в этом возрасте необходимо детям заниматься ритмикой. Основатель ритмики, швейцарский музыкант Эмиль Жак Делькроз, говорил, что главная задача ритмических упражнений — научить детей ощущать себя и свое тело с помощью музыки. Это поможет ребенку стать более свободным и раскрепощенным, понимать свои эмоции и выражать их через музыку.

Ритмика – это выполнение простых танцевальных движений под музыку. Занятия ритмикой считаются первыми осознанными шагами ребенка в танцах. Дети знакомятся с такими понятиями как «быстро» и «медленно», «громко» и «тихо», «весело» и «грустно», учатся двигаться под музыкальное сопровождение. В отличие от других музыкальных и физических занятий, на ритмике не делается акцент на технике выполнения движений или физическом развитии ребенка. Основной упор — на развитии координации, умении слышать музыку и воспринимать ритм (чередование звуков и пауз). При планировании занятий ритмикой важно учитывать возрастные особенности детей.

Ребенок 4-5 лет может координировать не только свои действия, но и работать в паре. Он неплохо фантазирует и может повторять комбинацию из нескольких движений. Через освоение своего собственного тела, как выразительного («музыкального») инструмента происходит психологическое раскрепощение ребенка. Программа включает в себя хореографические упражнения, которые необходимы для овладения школой движений, формирования правильной осанки. Также одним из разделов программы

является игропластика, которая придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Элементы детских танцев способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности, выносливости, эстетических чувств. Для повышения эффективности физического воспитания детей в программу включены игры. В игре развивается сообразительность, находчивость, инициатива, вырабатываются организационные навыки, развивается выдержка, умение взвешивать обстоятельства. Основное внимание уделяется танцевальным занятиям, развивающим умение красиво двигаться под музыку.

**Одна из особенностей программы** - развитие в детях способности и умения двигаться под музыку, овладение навыками хореографии, пробуждение в них чувства прекрасного, развитие творческих и физических способностей. Программа является музыкально - ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

## **2. Теоретическое обоснование разработки Программы**

Проблема развития хореографических способностей детей освещалась разносторонне: И. И. Бадаева и И. А. Степаник, Е. Б. Юнусова, В. Н. Карпенко, И. Т. Соснина и др. И. И. Бадаева и И. А. Степаник изучали структуру хореографических способностей детей, В. Н. Карпенко выделяет в структуре хореографических способностей общие и специальные способности. К общим хореографическим способностям ими отнесены:

двигательная память и психомоторные способности, высокий уровень развития образного мышления, чувство ритма; непосредственность поведения. Специальные способности тесно взаимосвязаны с общими, это творческие способности, обеспечивающие воплощение танцевального образа, музыкально-ритмические способности, двигательно-моторная память. В научной литературе описываются возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста (А. В. Запорожец, Г. М. Бреслав, С. А. Козлов и др.), а также особенности развития их двигательно-моторной сферы и физиометрические показатели (Е.Н.Вавилова, Л.Н. Н. Назарова, М. Ю. Кистяковский). Следует отметить, что в настоящее время разработаны многочисленные учебные программы для детей дошкольных образовательных учреждений, направленные на развитие двигательных способностей. Для развития хореографических способностей требуется комплексное психомоторное развитие ребенка: координации разнообразных развитие музыкально-ритмического чувства, понимание выразительности музыкальной интонации, телесная гибкость и др.

**Новизна программы** состоит в том, что система обучения танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка, соблюдается личностно - ориентированный подход. В программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме. Танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

**Актуальность** Программы заключается в формировании духовно-нравственной и гармонично развитой личности, пробуждение мотивации к занятиям хореографией, раскрытию индивидуальных творческих способностей, приобщении к концертным выступлениям, способствующих положительной самооценке, а главное в сохранении и укреплении здоровья дошкольника.

Программа имеет художественную направленность и предназначена для детей дошкольного возраста 4 - 5 лет. В ходе ее освоения дети приобщаются к богатству танцевального и музыкального искусства, познают культуру своей страны и культуру других стран.

Занятия проводятся с июня по август месяц, 1 раз в неделю. Форма работы с детьми – игровое занятие, длительностью 20 минут. Постановка массовых номеров является итогом музыкально - ритмической деятельности по данной программе.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Примерной основной образовательной программой дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15));
- Программой по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, Буренина А.И.- 2 –е. испр. и доп.- СПб.: ЛОИРО, 2000.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

### **Задачи:**

#### **1. Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

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

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

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

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

#### **4. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

#### **5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

#### **Принципы и подходы к реализации программы**

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной коррекционной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (законных представителей, педагогических работников) и детей;
- предполагает реализацию образовательного процесса в формах, специфических для детей, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- строится на основе индивидуальных особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья;



- обеспечивает приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- основывается на возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); предусматривает поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; непрерывность (преемственность) образования (формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью).

**Основные методические приемы** - это объяснение педагога, показ примера, поощрение детей, подчеркивание в них чувства собственного достоинства.

#### **Возрастные особенности детей 4 – 5 лет.**

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

Дети 4-5 лет (средняя группа).

После первого года обучения занимающиеся дети 4-5 лет знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Умеют выполнять танцевальные

движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

### **Взаимодействие с семьями воспитанников**

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДООУ и семьи.

#### **Формы работы с семьей:**

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;
- дни открытых дверей;
- папки-передвижки;
- совместный досуг.

#### **Методы и приемы работы:**

- анкетирование;
- отзывы родителей на сайте;
- индивидуальные беседы и консультации;
- практические советы и рекомендации.

### **Учебно-тематический план работы с детьми 4-5 лет**

**Месяц:** Июнь

**Тема:** «Ритмика и пластика»

<b>Виды деятельности</b>	<b>Программные задачи</b>	<b>Репертуар</b>
<b>Музыкально-ритмические навыки</b>	1. Знакомство с историей танца. 2. Осваивать танцевальный шаг, шаг на полупальцах, легкий бег, подскок, топающий шаг; ходьбу на внешней стороне стопы, марш с высоко поднятыми коленями. 3. Развивать мышцы плечевого	«Танец древних людей»  «Марш» М. Робер. «Лошадки» В.Витлин.

	<p>пояса, шеи, плеч, ног («Поднимание и опускание плеч», «Маятник», «Наклон головы вперед-назад», «Паровозик»).</p> <p>4. Развивать кисти рук («Сгибание кистей вниз и вверх»).</p> <p>5. Развивать плавность рук («Полоскать платочки»).</p> <p>6. Учить маршировать под музыку в разных темпах, выполнять различные ритмические хлопки.</p> <p>7. Развивать внимание, память («Слушай хлопки»).</p> <p>8. Уметь представлять ритм, рисунок мелодии.</p>	<p>«Ах, улица широкая» Р.Н.М. Т. Ломова.</p> <p>«Петушок» Р.Н.М. Т. Ломова.</p> <p>«Три притопа» Н. Александрова.</p>
<b>Партерная гимнастика</b>	<p>1. Осваивать упражнения на напряжение и расслабление мышц («Мягкие и твердые карандаши», «Книжечка»).</p> <p>2. Закреплять упражнения для укрепления мышц («Сокращение и вытягивание стоп» по I и VI позиции).</p>	<p>«Осень» из цикла «Времена года» П.И.Чайковский. (в аранжировке).</p>
<b>Ориентирование в пространстве</b>	<p>1. Развивать умение самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг.</p> <p>2. Бег по залу за ведущим «змейкой».</p>	<p>Игра: «Чей кружок быстрее соберется».</p> <p>«Как под яблонькой» Р.Н.М.</p>

**Месяц:** Июль      **Тема:** «Ритм и Танец - два веселых человечка»

Виды деятельности	Программные задачи	Репертуар
<b>Музыкально ритмические навыки</b>	1. Развивать способности передавать в пластике музыкальный образ. Прыжковые движения («На двух ногах на месте и с продвижением вперед», «Прямой галоп»). 2. Развивать умение самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. 3. Развивать мышцы шеи («Повороты головы направо налево, вверх-вниз», «Круговые движения головы»).	«Зайчики», «Поскачем» Т. Ломова. «Всадники» В.Ветлин «Вальс» Ш.Гуно
<b>Партерная гимнастика</b>	1. Осваивать упражнения на напряжение и расслабление мышц («Мягкие и твердые карандаши», «Коробка с карандашами», «Молодые и старые карандаши», «Волшебные палочки»). 2. Осваивать упражнения на развитие гибкости («Собачка», «Кошечка», «Змея»).	«Колыбельная»
<b>Ориентирование в пространстве</b>	1. Развивать умение самостоятельно становится по «домикам» (ориентиры), в круг, перестраиваться в пары, в колонны.	Игра: «Найди себе пару» Т. Попатенко
<b>Основы классического танца</b>	1. Дать понятие о хореографии как о виде искусства. 2. Осваивать элементы: - поднимание на полупальцы «releve» по VI позиции;	«Вальс» К. Грабарь. «Гавот» А. Глазунов. «Этюд» К. Черни

	- позиции рук (подготовительное положение, I, III позиции);	
<b>Творчество</b>	1. Воспитывать потребность к самовыражению в движении под музыку. 2. Учить давать характеристику музыкальному произведению.	Игра: «Птички и Ворона» А. Кравцович. «Марш» М. Робер.

**Месяц:** Август **Тема:** «Хора и Графия два веселых человечка»

<b>Виды деятельности</b>	<b>Программные задачи</b>	<b>Репертуар</b>
<b>Музыкально ритмические навыки</b>	1. Развивать мышцы плечевого пояса, ног («Маятник», «Отведение стопы наружу и внутрь») 2. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 3. Развивать кисти рук («Ронять руки», «Отведение кистей вправо-влево») 4. Развивать мышцы шеи («Повороты головы направо налево, вверх-вниз», «Круговые движения головы»).	«Медвежата», «Бег» Т. Ломова. «Упражнение с лентами» В. Моцарт. «Вальс» Ш.Гуно
<b>Основы классического танца</b>	1. Осваивать элементы: - поднятие на полупальцы «releve» по VI позиции; - позиции рук (подготовительное положение, I, III позиции); 2. Закрепление пройденного материала.	«Вальс» К. Грабарь. «Гавот» А. Глазунов. «Этюд» К. Черни
<b>Элементы народно-сценического танца</b>	Изучать элементы русского танца - поклон;	«Полянка» обработка Н. Метлова.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- положение рук;</li> <li>- руки раскрыты в стороны;</li> <li>- боковой ход «гармошка»;</li> <li>- выставление ноги на носок в сторону и вперед.</li> </ul> <p>3. Постановка танца.</p>	<p>«Как у наших у ворот» обработка А. Быканова.</p> <p>«Во поле береза...» Р.Н.М.</p>
<p><b>Элементы бального и историко-бытового танца</b></p>	<p>Осваивать элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бытового шаг и легкий танцевальный шаг;</li> <li>- положение корпуса, головы, плеч, рук, ног;</li> </ul> <p>2. Познакомить с понятиями – по линии танца, против линии танца.</p> <p>3. Разучивать специфические положения рук.</p>	<p>«Полька» А.Арскос</p>

### **Календарное планирование 4-5 лет (средняя группа).**

#### **Июнь**

1. Массовые танцы: «Губки бантиком», «Где же ручки», «Зарядка»,
2. Репетиционная работа над репертуаром: практическая работа над техникой, пластической выразительностью, стилем и манерой исполнения.
3. Хореографические упражнения: полуприседы и подъемы на носки, позиции рук и ног.
4. Игровой комплекс: «Ниточка и иголочка», «Зеркало», «Хитрый кот».

#### **Июль**

1. Массовые танцы: «Губки бантиком», «Где же ручки», «Зарядка», «Крокодильчик».
2. Репетиционная работа над репертуаром: практическая работа над техникой, пластической выразительностью, стилем и манерой исполнения.

3. Хореографические упражнения: полуприседы и подъемы на носки, позиции рук и ног.
4. Игровой комплекс: «Ниточка и иголочка», «Зеркало», «Хитрый кот».

### Август

1. Массовые танцы: «Полька», «Болгарская полька», «Вальс» (Раз, два, три на носочки).
2. Репетиционная работа над репертуаром: работа над техникой, манерой исполнения.
3. Игровой комплекс: «Ниточка и иголочка», «Мой мяч», «Хитрый кот».

### **Материально-техническое обеспечение программы**

#### **Технические средства обучения.**

1. Музыкальный центр
2. Компьютер
3. Мультимедийное оборудование

#### **Учебно-наглядные пособия**

1. CD и DVD Диски
2. Презентации
3. Костюмы
4. Атрибутика к танцам
5. Игрушки
6. Наглядные пособия

### Список литературы

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеева. – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2020.
2. Буренина А.И «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. Издательство: Музыкальная палитра СП-б. 2015.
3. Зацепина М.Б. «Культурно - досуговая деятельность в детском саду» М.Б. «Мозаика-синтез» 2010 г.
4. Жукова Р.А. Танцы для детей. Волгоград: ИТД «Корифей».
5. Слуцкая С.Л.«Танцевальная мозаика» Приложение к журн. «Обруч» ЛИНКА-ПРЕСС. 2006 г.
6. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей», 2012 г
7. Киенко О.Л. (Секреты Терпсихоры). Рисунок и схемы танцев в детской хореографии, 2015 г.