

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детская музыкальная школа №1»**

**Рабочая программа предмета  
«Ритмика»  
для детей дошкольного возраста**

Составитель: преподаватель  
Карамова А.И.

**2021 г.**

## **Оглавление**

### **1. Пояснительная записка:**

Цель программы

Учебные задачи программы

Требования к уровню освоения содержания программы

Объём программы по видам учебной работы, форма контроля

### **2. Содержание учебной программы:**

Учебно-методическая карта программы

Содержание разделов программы

Теоретический раздел

Практические занятия

Самостоятельная работа

### **3. Материально-техническое обеспечение программы**

### **4. Содержание текущего, промежуточного и итогового контроля**

### **5. Учебно-методическое обеспечение программы:**

Рекомендуемая литература

Основная литература

## **Пояснительная записка**

Программа «Ритмика», разработана на основе примерных образовательных программ для ДМШ и ДШИ, утвержденных МК РФ в 2001 г., а так же составлена на основе модифицированной программы «Волшебный Островок Танца» («ВОТ»), разработанной в 2008 году и дополненной в 2012 году Кобяковой Т.Б.

Программа разработана для учащихся 5-6 летнего возраста отделения раннего эстетического развития детей «До-ми-солька». Ранний возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. Ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время на занятиях физического воспитания детей применяются различные нетрадиционные средства: ритмопластика, игровой стретчинг, танцы и другие. Существует много направлений в такой деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это занятия по ритмике.

Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, потому как бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д.

Музыкально-ритмические движения выполняют функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей

выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, телодвижениями.

Содержание программы направлено на развитие способностей детей средствами ритмических упражнений: бег, прыжки, шаг и т.д.

Содержание данной программы сориентировано на развитие музыкальных способностей детей, на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка. В программе так же учтен оздоровительный и здоровье сберегающий компонент, в задачах которого - охрана голоса детей, а при освоении ими движений под музыку - группа здоровья.

Занятия по данной программе разработаны в развивающей и познавательно - игровой форме. Такая форма является наиболее доступной и эффективной для детей раннего возраста. Именно в этом возрасте у детей начинают формироваться основы общей музыкальности:

- музыкально-сенсорные способности;
- эмоциональная отзывчивость;
- чувство ритма.

### **Цель программы:**

1. Всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств дошкольника, средствами музыки и ритмических движений.

### **Задачи программы:**

1. Обучающие:

- ознакомить с жанрами хореографического искусства;
- дать детям первоначальную хореографическую подготовку;
- научить детей управлять своим телом под музыку.

2. Развивающие:

- развивать воображение и фантазию;
- развивать координацию, память, внимание и заинтересованность;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движение с музыкой.

### 3. Воспитательные:

- прививать интерес к народной хореографии;
- воспитывать умение эмоционального выражения в движениях;
- воспитывать культуру общения деятельности;
- совершенствовать такие качества личности, как выдержка, дисциплинированность, самостоятельность.

### 4. Оздоровительные:

- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- снятие мышечных зажимов, дающих ребёнку ощущение свободы и радости, стимулирующих самовыражение.

На занятиях проводится работа с детьми по следующим направлениям:

1. Развитие музыкальности;
2. Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
3. Развитие музыкальных способностей чувства ритма
4. Развитие музыкальной памяти;
5. Развитие двигательных качеств и умений:
6. Развитие ловкости, точности, координации движений;
7. Развитие гибкости и пластичности;
8. Формирование правильной осанки, красивой походки;
9. Воспитание выносливости, развитие силы;
10. Развитие умения ориентироваться в пространстве;
11. Обогащение двигательного опыта разнообразными движениями;
12. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

13. Развитие творческого воображения и фантазии;
14. Развитие способности к импровизации в движении.
15. Развитие и тренировка психических процессов:
16. Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
17. Тренировка подвижности нервных процессов;
18. Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
19. Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе
20. Группового общения с детьми и взрослыми.

### **Требования к уровню освоения содержания программы**

#### **Учащийся должен знать:**

1. Назначение танцевального зала и правила поведения в нём;
2. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
3. Правила подвижных игр;
4. Основные танцевальные позиции рук и ног;
5. Понятия: круг, шеренга, колонна.

#### **Учащийся должен уметь:**

1. Передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический, героический и т.д.);
2. Умение согласовывать движение с музыкой; воспитывать умение эмоционального выражения в движениях;
3. Передавать в пластике музыкальный образ, гимнастические, имитационные, общеразвивающие танцевальные виды движений.

#### **Учащийся должен владеть навыками:**

1. Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
2. Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

3. Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
4. Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
5. Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
6. Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
7. Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

### **Место предмета среди других предметов учебного плана**

В процессе занятия ритмикой происходит общее эстетическое развитие, что тесно связано с предметами хора, слушания музыки и сольфеджио.

### **Объем программы**

Данной программой предусмотрено одно групповое занятие «Слушание музыки» в неделю по одному часу на предмет, составленное с учетом оздоровительного и здоровье сберегающего компонента, музыкальной подготовки, вокально-слуховых данных учащихся и их возрастных психофизиологических особенностей.

### **Оценочный критерий**

Данной программой не предусмотрены оценочные критерии в связи с возрастными особенностями ребенка (ранний дошкольный возраст).

### **1. Содержание учебной программы:**

#### **Учебно-методическая карта программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
	Первое полугодие	15
1.	«Танец – это радость» (вводное занятие)	1
2.	«Вместе весело (координационно-двигательные навыки)	5
3.	«Игропластика» (гимнастические упражнения на гибкость)	5
	Ритмические танцы	4

4.	Форма итогового контроля	Открытый урок
----	--------------------------	---------------

### Второе полугодие

№ п/п	Тема	Количество часов
	Второе полугодие	17
1.	«Весёлая минутка» Музыкально-ритмические упражнения	4
2.	Музыкально-подвижные игры	4
3.	Креативная гимнастика «Играем и танцуем»	4
4.	Танцевальные движения	5
5.	Форма итогового контроля	Открытый урок
	Всего	32

### Теоретический раздел

Хотьба, хотьба на полупальцах, бег, подскок, прыжки, танцевальные комбинации, хлопки и т.д.

### Практический раздел

#### 1. «Танец – это радость»

Беседа о танце, музыке, о движениях в танце:

- демонстрационная программа (прослушивание фрагментов из музыкальной сказки «Щелкунчик»);
- показ иллюстраций танцующих детей);
- научить чувствовать ритм, передавать в движении характер музыки; общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

#### 2. «Вместе весело шагать»

Дать понятие о шеренге, круге, полукруге, «звёздочке»:

- понятие «линия танца»;
- построение в шеренгу и колонну по команде;
- передвижение в сцеплении (цепочка);



- построение в круг и движение по кругу в различном направлении («по линии танца» и «против линии танца»);
- построение «в рассыпную», бег «в рассыпную»;
- перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим;
- бег по кругу и по ориентирам («змейкой»);
- перестроение: круг - полукруг;
- круг - 2 круга;
- круг - «звёздочка».

### 3. «Игропластика»

Основывается на традиционной и нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Используются элементы гимнастических движений и упражнений, выполняемых в игровой форме:

- «Змея» - упор лёжа, согнувшись;
- группировка «Ёжик» лёжа на спине, руки вверх, сгруппироваться, обхватив руками согнутые в коленях ноги;
- «Морская звезда» - лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;
- «Морской конёк» - сидя на пятках, руки за голову;
- «Краб» - передвижения в упоре сидя, согнувшись, ноги врозь;
- «Дельфин» - лёжа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;
- «Улитка» - упор, лёжа на спине, касание ногами за головой;
- «Морской лев» - упор, сидя между пятками, колени врозь;
- «Медуза» - сидя, ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы;
- «Уж» - сидя с предельно разведёнными врозь ногами, руки на пояс;
- «Морской червяк» - упор, стоя, согнувшись;
- «Велосипед» - лёжа на спине, сгибание и разгибание ног.

### 4. «Весёлая минутка»

В этот блок входят разделы:

- «Музыкально-ритмические упражнения» - они являются основой для развития чувства ритма, учат детей правильно выполнять движения под музыку,

соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

- «Музыкально-подвижные игры» - этот раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и является ведущим видом деятельности дошкольника.

Здесь используются подражания, образные сравнения, ролевые закрепления разученного материала в игровой форме.

- «Креативная гимнастика» - предусматривает работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Разучивание стихотворного текста к играм, играм-путешествиям, разучивание правил игры.

Музыкально-ритмические упражнения:

- хлопки в такт музыки;
- акцентированная ходьба;
- движение руками в различном темпе;
- различие динамики звука «громко - тихо»;
- хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт.

Музыкально-подвижные игры:

- «Музыкальные змейки», «День - ночь», «Эхо», «Нитка - иголка», «Паровозик», «Цапля и лягушки», «Улица», «Птица без гнезда», «Игры-путешествия».

Креативная гимнастика и музыкально-творческие игры:

- «Повтори за мной», «Бег по кругу», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек», «Имя и движение», «Зеркало».

## 5. «Играем и танцуем»

Игровые танцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. В этот раздел входят следующие хореографические упражнения:

Виды шага: «Прогулка», «Приставной шаг», «Хороводный шаг», «Шаг на носках», «Шаг с небольшим подскоком», «Крадущийся шаг», «Скрестный шаг», «Подготовительный шаг польки».

Виды бега: «Спокойный танцевальный бег», «Семенящий бег», «Бег с захлестом», «Лошадки».

Прыжки: «Точка», «Часики», «Лесенка», «Заборчик», «Паровозик», «Поскок», «Подскок», «Солнышко», «Метёлочка», «Боковой галоп», «Галоп вперёд» («Прямой галоп»).

Хлопки: «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки», «Бубен», «Стенка», «Крестик».

Позиции рук: «Внизу», «Впереди», «Вверху», «В стороны», «Поясок», «Юбочка», «Матрёшка», «Полочка».

Позиции ног:

«Основная дорожка».

Танцевальные движения: «Точка» (пяточка, носочек), «Притоп» (одной двумя ногами), «Тройной поклон», «Ковырялочка».

Ритмические танцы: «Приглашение», «Танец утят», «Если весело живётся», «Пингвин», «Хоровод», «Старый жук», «Куклы-неваляшки», «Лошадки». «Ай да мы!».

### **Самостоятельная работа**

На начальном этапе обучения в самостоятельную работу входит подчинение общей коллективной дисциплине, закрепление пройденных теоретических знаний.

### **3. Материально – техническое обеспечение программы**

Магнитофон, ковер, инструмент - фортепиано мячи, ноутбук, видео-проектор, экран, и др.

### **4. Содержание текущего, промежуточного и итогового контроля**

Система контроля включает само-, взаимо-, учительский контроль и позволяет оценить знания, умения и навыки учащихся комплексно по следующим компонентам: система теоретических знаний, специальные умения и навыки, исполнительский и общий творческий потенциал.

## **5. Учебно-методическое обеспечение программы:**

### **Основная литература**

1. Н. Базарова, В. Мей Азбука классического танца. /Л., М., Искусство, 1964.
2. И.И. Ионова Ритмика / М. Изд. «ГранДан» 2003г.
3. А.В. Кенеман Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ Москва- 1999 г.
4. Е.В. Кронова. Методическое пособие по ритмике./ М.,1998г.
5. Н.В. Зарецка Танцы для детей младшего дошкольного возраста / М.:Айрис-пресс,2007 г.

### **Рекомендуемая литература**

1. А.Е. Чибрикова-Луговская. Ритмика /Л.,2003 г.
2. Т.В.Пуртова. Учите детей танцевать / М.,2003 г.
3. М.А. Михайлова. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Я., 2001г.
4. Г. Франио. [Методическое пособие по ритмике](#) / М., 1995 г.
5. Е.В. Горшкова. От жеста к танцу/ М., 2002 г.
6. И .Бурмистрова. Школа танцев для юных / М., 2003 г.