

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 122 муниципального образования городской округ город-
курорт Сочи Краснодарского края

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МДОУ № 122
_____ Т.В.Вареничева
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
(художественной, туристско-краеведческой, технической, естественно-научной,
физкультурно-спортивной, социально-педагогической)

«Ритмика»

(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (68 ч.)
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на: внебюджетной основе
(бюджетной, внебюджетной)

ID-номер Программы в Навигаторе: 23718

Автор-составитель:
Карпенко Наталья Петровна,
педагог
(Ф.И.О. и должность разработчика)

г. Сочи 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
10. Уставом Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детский сад № 122 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Новизна программы «Ритмическая мозаика» состоит в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Актуальность. Программа ориентирована, во-первых, на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности; во-вторых, обусловлена возможностью предоставления ребенку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития творческих способностей, т.к. «Ритмическая мозаика» обладает

большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия.

Уникальность данной программы заключается в своеобразном сочетании двух воздействующих сторон на развитие ребенка:

Физической (разностороннее воздействие на опорно-двигательный и мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы).

Психической (эмоциональное воздействие не только средствами музыки и танца, но и образно-словесными упражнениями, логопластическими сюжетными композициями).

Несмотря на увеличение количества школ, и студий танцев в системе дополнительного образования, лишь немногие дети и педагоги способны по-настоящему владеть своим телом. Большинству не хватает раскованности и легкости в движениях. Это происходит оттого, что у каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки, которые замедляют прогресс в ходе занятий танцами. Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками,

Индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук или ног.

Начиная заниматься ритмикой и танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим.

Ритмика — вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию. Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать свое тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки. Регулярные занятия — это хорошая профилактика таких проблем, как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие. У ребенка формируется правильная походка, развивается координация и пластика тела. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку.

Ритмика предоставляет возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший

эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребенка. Индивидуальный подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы научить общаться, выражать себя. Благодаря занятиям танцами дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он воспитывает те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас. Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

Движение под музыку – любимое занятие для дошкольников. Музыкально-ритмические упражнения, танцы необходимы детям не только для развлечения, но и для физического, умственного и эстетического развития. Они обогащают детей новыми музыкальными знаниями, расширяют их кругозор, развивают музыкальный слух и чувство ритма, пластику и ориентацию в пространстве.

Музыкальный репертуар А. И. Бурениной не требует длительного разучивания, он прост и доступен для детского восприятия. Дети с удовольствием, без напряжения разучивают музыкально-танцевальные композиции. Простые и незатейливые ритмические упражнения, танцы и пляски воспитывают у детей желание двигаться, вызывают положительные эмоции. Важным дополнением является атрибутика (ленты, цветы, шары, платочки, обручи и др.), которая, с одной стороны, делает пляску более эффективной, а с другой – развивает у детей мелкую моторику.

Музыкальные композиции отличаются высочайшим качеством отбора и записи музыки, включают популярные пляски, игры прошлых лет и современные композиции, это способствует развитию музыкального слуха у детей. Музыкальный материал расширяет и обогащает кругозор детей, воспитывает хороший вкус.

Приоритетные направления программы

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-игровая ритмика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях, танцах и играх. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

В программе учтены и представлены все ее необходимые составляющие:

- она имеет развивающий характер, ориентирована на логическое системное развитие музыкальности каждого ребенка и его музыкальной культуры в процессе овладения им музыкальной детской деятельностью;

- учтен оздоровительный компонент; содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка.

Кроме того, в программе учтен и здоровьесберегающий фактор: музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Цель: приобщение детей к танцевальному искусству.

Задачи занятий с детьми старшего возраста:

- освоить основные виды движений: виды шага в танце: хороводный, приставной; подскоки, поскоки, виды галопа;
- выучить танцевальные движения: «пружинка», «самоварчик»;
- выучить две позиции рук, четыре позиции ног;
- познакомить с произведениями разного жанра: танец, полька, народная пляска;

Форма обучения – очная

Сроки реализации: программа рассчитана на **один год обучения, 64 занятия.**

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 мин. **Продолжительность занятий** не превышает время, предусмотренное физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»

Предполагаемые результаты:

- выразительно исполнять движения под музыку;
- уметь самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоить большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и приборы:

1. Музыкальный центр
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» диск 1-4
3. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» диск mp3
4. Платочки
5. Султанчики
6. Листочки
7. Кубики
6. Обручи
9. Мячики
10. Ленточки на палочках.

Литература

1. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.1 – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.2 – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.3 – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.

4. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.4 – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.

5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Изд.3-е, перераб.и доп. – СПб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2012.

6. Буренина А.И., Тютюнникова Т.Э, Тутти: Программа музыкального воспитания детей дошкольного возраста. – СПб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2012.

Содержание программы

тема	№	содержание	задачи	Кол-во часов
Путешествия	1-2	1.Разминка Упражнение «На носочках мы шагаем» 2. «Разноцветная игра» Б. Савельева 3.Игра «Ежик»	Развивать музыкальный слух, ритм, память, выразительность. Воспитывать творческое воображение.	2
	3-4	1.Разминка Упражнение «На носочках мы шагаем» 2. «Птичий двор» П. Франко; «Вместе весело шагать» В. Шаинского 3.Игра «Ежик»	Развивать чувство ритма координацию движений. Выразительно исполнять образные движения, различать контрастные части музыки, быстро реагировать на смену темпа мелодии.	2
	5-6	1.Разминка Упражнение «Весело шагаем» 2.Пляска «Белочка» В. Шаинского; 3. Игра «Веселые музыканты»	Учить мягко и плавно выполнять движения. Развивать музыкальность, выразительную пластику, способность к импровизации.	2
	7-8	1.Разминка Упражнение «Весело шагаем» 2.«Упражнение с осенними листьями» М. Леграна; 3. Игра «Веселые музыканты»	Реагировать на начало и окончание музыки, различать части музыки. выразительно исполнять образные движения. Воспитывать творческое воображение.	2
Осенние картинки	9-10	1.Разминка Упражнение «Мы шагаем» 2. «Танец с зонтиками», «Танец дождинок» А. Петрова 3. Игра «Веселые музыканты»	Различать контрастную по темпу и характеру двухчастную музыку кружиться парами. выразительно исполнять образные движения. Воспитывать творческое воображение.	2
	11-12	1.Разминка Упражнение «Мы шагаем» 2.Танец «Мухоморов» 3.Игра «Птички и ворона» А. Кравцович.	Учить мягко и плавно выполнять движения. Развивать музыкальность, выразительную пластику, способность к импровизации. Воспитывать творческое воображение.	2
	13	1.Разминка Упражнение «Мы шагаем» 2.Танец «Мухоморов» 3.Игра «Птички и ворона» А. Кравцович	Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, ритмично выполнять упражнение, различать контрастные части музыки.	1

	14-15	1.Разминка Упражнение «Гномики» 2. «Лошадки», «Мячик» М. Минкова 3. Игра «Карусели»	Учить согласовывать движения с музыкой. Развивать выразительность движений, образное мышление, способность к импровизации.	2
	16-17	1.Разминка Упражнение «По кругу» 2. «Кукляндия» П. Овсянникова»; «Куклы Невалышки» 3. Левиной 3.Игра «Карусели»	Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, развивать чувство ритма координацию движений, менять движения в соответствии со сменой частей музыки.	2
В мире игрушек	18-19	1.Разминка Упражнение «По кругу» 2 «Кукла» В. Шаинского; 3.Игра «С мячом»	Учить согласовывать движения с музыкой. Развивать выразительность движений, образное мышление, способность к импровизации. Воспитывать творческое воображение.	2
	20-21	1.Разминка Упражнение «Гномики» 2.Пляска «Берлинская полька» 3.Игра «Веселые музыканты»	Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, ритмично выполнять упражнение.	2
	22-23	1.Разминка Упражнение «Гномики» 2.«Упражнение с султанчиками» (лирический танец), 3.Игра «Льдинки и Дед Мороз»	Развивать музыкальность, пластичность, мягкость движений, образное мышление, память и внимание.	2
	24-25	1.Разминка Упражнение «Цветок» 2. «Танец месяца и звездочек» П. Мориа; 3.Игра «Карусели»	Реагировать на начало и конец музыки, выразительно исполнять образные движения.	2
Зимние картинки	26-27	1.Разминка Упражнение «Гномики» 2.«Танец Снежинок и Вьюги» Л. Делиба 3.Игра «Карусели»	Менять движения со сменой частей музыки, развивать чувство ритма координацию движений.	2
	28-29	1.Разминка Упражнение «По кругу» 2. танец «Новый год» Юдахина. 3.Игра «Карусели»	Развивать музыкальность, пластичность, мягкость движений, образное мышление, память и внимание. Развивать чувство ритма, выразительность исполнения движений, быстроту реакции.	2
	30-31	1.Разминка Упражнение «Кошечка» 2. «Красная шапочка», 3.Игра «Ледяные ладошки»	Развивать координацию движений, чувство ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу. Развивать творческое воображение, внимание и память, быстроту реакции.	2
	32-33	1.Разминка Упражнение «Кошечка» 2.Пляска «Птичка польку танцевала» А. Рыбникова 3.Игра «Ледяные ладошки»	Реагировать на начало и конец музыки, выразительно исполнять образные движения.	2
В мире сказок	34-35	1.Разминка Упражнение «Кошечка» 2.Пляска«Три поросенка» 3. «Найди себе пару» М.	Развивать координацию движений, чувство ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу. Развивать творческое воображение,	2

		Спадавеккиа.	внимание и память, быстроту реакции.	
	36-37	1.Разминка Упражнение «Бойцы идут» 2. «Кот Леопольд» Б. Савельева; 3.Игра «С лентой»	Учить согласовывать движения с музыкой, быстро переключаться от одного движения к другому. Развивать музыкальный слух, творческое воображение.	2
	38-39	1.Разминка Упражнение «Бойцы идут» 2.Танец «Волшебный цветок» Ю. Чичкова; 3.Игра «Лесное путешествие»	Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, развивать чувство ритма координацию движений, менять движения в соответствии со сменой частей музыки.	22
Любимые персонажи мультфильмов	40-41	1.Разминка Упражнение «С мячами» 2. «Антошка» В. Шаинского 3.Игра «Лесное путешествие»	Учить согласовывать движения с музыкой, быстро переключаться от одного движения к другому. Развивать музыкальный слух, творческое воображение.	2
	42-43	1.Разминка Упражнение «С мячами» 2. «Птичка польку танцевала» А. Рыбникова 3. «Игра с крокодилом Геной» В. Шаинского.	Учить согласовывать движения с музыкой, быстро переключаться от одного движения к другому. Развивать музыкальный слух, творческое воображение.	2
	44-45	1.Разминка Упражнение «С кубиками» 2. «Два барана» М. Козлова 3.Игра «Игра с персонажами»	Развивать внимание, творческое воображение, чувство ритма, быстроту реакции. Формировать умение выполнять прямой галоп; Воспитывать доверительное, теплое отношение друг к другу.	2
	46-47	1.Разминка Упражнение «С кубиками» 2. Пляска«Озорники» М. Зацепина 3.Игра «Козочки и волк»	Учить согласовывать движения с музыкой, быстро переключаться от одного движения к другому. Развивать музыкальный слух, творческое воображение.	2
Юмор и шутка	48-49	1.Разминка Упражнение «С кубиками» 2. Берлинская полька 3.Игра «Музыкантами мы стали»	Развивать чувство ритма координацию движений. Выразительно исполнять образные движения, различать контрастные части музыки, быстро реагировать на смену темпа мелодии.	2
	50-51	1.Разминка Упражнение «Веселое путешествие» 2. «Кошки-Мышки» Гр. Гладкова 3.«Игра с мячом»	Развивать внимание, творческое воображение, чувство ритма, быстроту реакции; Формировать умение выполнять прямой галоп; Воспитывать доверительное, теплое отношение друг к другу.	2
	52-53	1.Разминка Упражнение «Цветы в лесу» 2. «Белые кораблики» В. Шаинского; 3.Игра «Воробушки и кошка»	Развивать чувство ритма, музыкальность, способность слышать музыкальные фразы, пластичность и выразительность при выполнении движений. Воспитывать творческое воображение.	2

	54-55	1.Разминка Упражнение «Веселое путешествие» 2.Пляска«Голубая вода», «Жаворонок» П. Мориа 3.Игра «Ворона и воробыи»	Начинать и заканчивать движение с музыкой, выполнять ритмично восприятие высоких и низких звуков. Формировать умение выполнять прямой галоп. Воспитывать доверительное, теплое отношение друг к другу.	2
Природа и животные	56-57	1.Разминка Упражнение «Цветы в лесу» 2.«Аквариум» К.Сен-Санса 3.Игра «Скворечники»	Развивать чувство ритма, музыкальность, способность слышать музыкальные фразы, пластичность и выразительность при выполнении движений. Воспитывать творческое воображение.	2
	58-59	1.Разминка Упражнение «Цветы в лесу» 2. «Дети и природа» О. Юдахиной 3.Игра «Скворечники»	Начинать и заканчивать движение с музыкой, легко и ритмично бегать, кружиться, чувствовать пространство зала.	2
	60-61	1.Разминка Упражнение «В гости к бабушке» 2.«Аэробика» Ю. Чичкова; 3.Игра «Цапли и аист»	Развивать координацию движений, быстроту реакций, внимание, чувство ритма, способность к импровизации, адекватной оценки и самооценки. Различать контрастную по темпу и характеру двухчастную музыку.	2
	62-63	1.Разминка Упражнение «В гости к бабушке» 2.Пляска «Домисолька» О. Юдахина 3.Игра «Две капельки»	Развивать чувство ритма, музыкальность, способность слышать музыкальные фразы, пластичность и выразительность при выполнении движений. Воспитывать творческое воображение.	2
Танцевальная страна	64-65	1.Разминка Упражнение «Повторяй за мной» 2. «Большой хоровод» Л. Жигалкина. 3.Игра «Цапли и аист»	Развивать координацию движений, быстроту реакций, внимание, чувство ритма, способность к импровизации, адекватной оценки и самооценки.	2
	66-67	1.Разминка Упражнение «Повторяй за мной» 2. Пляска «Кадриль» 3.Игра «Две капельки»	Развивать координацию движений, быстроту реакций, внимание, чувство ритма, способность к импровизации, адекватной оценки и самооценки.	2
	68	1.Разминка Упражнение «С лентами» 2. Пляска «Кадриль» 3.Игра «Две капельки»	Развивать чувство ритма, музыкальность, способность слышать музыкальные фразы, пластичность и выразительность при выполнении движений. Воспитывать творческое воображение.	1