

## Оглавление

<b>Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
<u>Пояснительная записка.....</u>	<u>3</u>
Цели и задачи реализации программы.....	5
Принципы и подходы к формированию программы.....	8
Возрастные и индивидуальные особенности детей от 3 до 4 лет .....	9
<b>Содержательный раздел.....</b>	<b>11</b>
Описание образовательной деятельности 1 года обучения.....	11
Описание образовательной деятельности 2 года обучения.....	12
Описание образовательной деятельности 3 года обучения.....	13
Описание образовательной деятельности 4 года обучения.....	14
<b>Организационный раздел.....</b>	<b>17</b>
Нормативно-правовое обеспечение.....	17
Материально-техническое обеспечение.....	17
Пособия по направлениям развития и образования.....	17

### **Целевой раздел программы**

#### **Пояснительная записка**

Дошкольный возраст - один из наиболее важных 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 трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важны в этом возрастном периоде, поэтому физическому воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей. Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное-эстетическое направление программы. Эффективность ритмики как образовательной программы в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим проблема разработки программы по ритмике с учетом ФГОС становится наиболее актуальной.

Данная программа направлена на:

- всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в игре как в ведущем виде деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа включает три основных раздела:

- целевой (пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы)
- содержательный (общее содержание программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей)
- организационный (содержит описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания)

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

### **Цели и задачи реализации программы**

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев. Воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

#### Цели программы:

Образовательная цель программы: знакомство детей дошкольного возраста с хореографическим искусством.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств, гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровых упражнений.

#### Задачи программы:

- Укрепление здоровья: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- Развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Занятия по Ритмике проводятся 2 раза в неделю до 20 минут (младший дошкольный возраст) и до 30 минут (средний и старший дошкольный возраст). Время занятий рассчитано в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление от 15 мая 2013 года № 26, а также особенностями детей: физиологическими, психическими и составляет в младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Наиболее подходящей формой для реализации данной программы считается форма кружка. Программа предусматривает совместную работу педагога, родителей и детей: родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы, привлечение родителей к работе творческого объединения.

Программа по Ритмике ведется в рамках дошкольного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Формы подведения итогов программы дошкольного дополнительного образования:

- проведение открытых занятий;
- проведение отчетного концерта в конце года.

**Знания и умения детей:**

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

**Обязательная одежда и обувь для занятия:**

Для девочек:

- Гимнастический купальник (белый). Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны.

Для мальчиков:

- Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

- 1) Полноценное проживание ребенком дошкольного этапа детства, амплификация детского развития;
- 2) Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования, что позволяет говорить об индивидуализации дошкольного образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество образовательной организации с семьями;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В проведение занятий по ритмике входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. 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.

### **Возрастные особенности детей 3-7 лет**

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и музыкальным развитием.

В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются музыкальные интересы, иногда к какому-то из видов музыкальной деятельности или даже к отдельному музыкальному произведению. В это время происходит становление всех основных видов музыкальной деятельности: восприятие музыки, пение, движение, а в старших группах — игра на детских музыкальных инструментах, музыкальное творчество. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию.

### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

Дети 3-4 лет находятся в переходном периоде — от раннего детства к дошкольному. Еще сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит переход от ситуативной речи к связной, от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному, укрепляется организм, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание заниматься музыкой и активно действовать. Умение выполнять несложные движения под музыку дает ребенку возможность более самостоятельно двигаться в музыкальных играх, плясках.

### **Содержательный раздел**

#### Описание образовательной деятельности 1 года обучения (3-4 года)

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;
- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)
- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов; - сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

Тема 4. Итоговое занятие.

- показ проученного материала родителям два раза в год

#### Описание образовательной деятельности 2 года обучения (4-5 лет)

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;
- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)
- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов; - сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- применение игр на занятиях.

Тема 4. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала два раза в год

#### Описание образовательной деятельности 3 года обучения (5-6 лет)

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
  - упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
  - упражнения для рук, кистей, пальцев;
  - упражнения с предметами;
  - равномерный бег с захлестом голени;
  - легкие, равномерные, высокие прыжки;
  - перескоки с ноги на ногу;
  - простой танцевальный шаг, приставной шаг
  - шаги на полупальцах и пятках;
  - дробные движения
- а) одинарный удар ногой об пол  
б) поочередные удары правой и левой ногой
- припадание в сторону

-Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)

а) В ладони

б) По бедру

-упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

-упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

-вытягивания, разворачивание и сокращение стопы — развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных —ахилового сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов.

-повороты головы —упражнения на развитие мышц шеи!

-упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

-упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

-упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

-упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

-упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

-упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.

-упражнения на исправление осанки.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов; - сочинение с детьми танцевальных этюдов;

- применение игр на занятиях.

Тема 4. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала два раза в год

### Описание образовательной деятельности 4 года обучения (6-7 лет)

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

-упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;

-упражнения для рук, кистей, пальцев;

- упражнения с предметами;

- равномерный бег с захлестом голени;

- легкие, равномерные, высокие прыжки;

-перескоки с ноги на ногу;

- простой танцевальный шаг, приставной шаг

-шаги на полупальцах и пятках;

-дробные движения

а) одинарный удар ногой об пол

б) поочередные удары правой и левой ногой

-припадание в сторону

-Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)

а) В ладони

б) По бедру

-упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

-упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

-вытягивания, разворачивание и сокращение стопы — развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных —ахилового

- сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов.
- повороты головы —упражнения на развитие мышц шеи.
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
- упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
- упражнения на исправление осанки.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов; - сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- применение игр на занятиях.
- сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Тема 4. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала два раза в год

### **Организационный раздел**

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования;
2. Закон «Об образовании»

Материально-техническое обеспечение:

1. Музыкальный проигрыватель для CD-дисков;
2. CD-диски с музыкальным сопровождением;
3. Индивидуальные коврики для занятий;
4. Гимнастические мячики

Пособия по направлениям развития и образования:

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности -М.,2010.
2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009.
3. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012.
4. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 2010.
5. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 2009.
6. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 2009.
7. Лисицкая Т Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012.
9. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание
10. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2010.
11. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2010