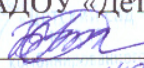


Утверждено

Заведующий
МАДОУ «Детский сад №332»
 Богданова Е.А.
Приказ № 149 от 20.09 2023г.



**Дополнительная образовательная программа
«Ритмика»**

Программу разработала музыкальный руководитель
Ильина Л.Р.

Казань 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РИТМИКЕ МЛАДШАЯ ГРУППА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

Цель данной программы:

состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Задачи программы:

1 Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание.
- развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора.

2 Развитие двигательных качеств и умений:

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

3 Развитие творческих способностей:

- развитие воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

4 Развитие и тренировка психических процессов:

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

5 Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Младший дошкольный возраст 3-4года.

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движении, развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером музыки. Обогащение слушательского и двигательного опыта.

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр и движения под музыку.
- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен.
- развитие умения в движении передавать характер музыки и её настроение (весело- грустно, спокойно- шаловливо и т.д.)
- развитие передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, ритм, различать 2 частную форму произведения.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- Ходьба- бодрая, спокойная, на полупальцах, , топающим шагом, , с высоким подниманием колена.
- Бег- легкий, ритмичный, передающий различный образ (птички, мышки, бабочки и т.д.)
- Прыжковые движения- на двух ногах вместе, с продвижением вперед, прямой галоп.

Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения ,которые делаются на основе игрового образа.

Имитационные движения: разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)

Плясовые движения: элементы народных плясок (поочередное выставление ног на пятку, притопывание одной ногой, полуприседание и др.)

Развитие умений ориентироваться в пространстве:

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну.

Развитие творческих способностей:

- Воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку.

- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои , оригинальные движения для выражения характера музыки, подбирать слова, характеризующие музыку.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике- радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется..)
- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом , формой (двухчастной), ритмом музыки.
- Развитие восприятия .внимания, воли, памяти , мышления- умения до конца, не отвлекаясь выполнять упражнения по показу взрослого.

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.

Учебно-тематическое планирование

Месяц Тема:	Вводная часть	Основная часть	Заключи- тельная часть
Октябрь <u>«На лесной опушке»</u>	В лес осенний на прогулку Приглашаю вас пойти Интересней приключенья Нам ребята не найти. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i> <i>Ходьба в колонне друг за другом</i> <i>Ходьба на носках</i> <i>Перестроение в круг</i> <i>Легкий бег по кругу на полупальцах</i> <i>Прыжки на двух ногах</i> <i>Перестроение в рассыпную по залу</i>	<i>Разминка-танец «Осень»</i> муз. Парцхаладзе <i>Пальчиковая игра «Осенний букет»</i> (1-4 занятие), <i>«Мы певцы лесные»</i> (5-8 занятие) см.приложение. <i>Игровой стретчинг</i> см. приложение. <i>Танец «Листочки»</i> с листьями <i>Ритмическое упражнение «Капли»</i> см.приложение <i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</i> , <i>«Озорная тучка»</i> см.приложение.	<i>Упражнения на расслабление мышц.</i> <i>дыхательная гимнастика и укрепление осанки-</i> <i>поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i>
Ноябрь <u>«Мишкина малина»</u>	Раз, два , три , четыре, пять в лес отправимся гулять. <i>Бодрая ходьба.</i>	А вот мишка идет Малину он домой несет <i>Разминка-танец «Я добрый мишка плюшевый...»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц,</i> <i>дыхательные и укрепление осанки-</i>

	<p>По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. <i>Ходьба змейкой между листьями лежащими на полу, руки на поясе.</i> На носочки встали по дорожке побежали. <i>Бег на носках</i> И на каблучках пойдем через лужи перейдем. <i>Ходьба на пятках.</i> Ой, смотрите, к нам на кочку зайчик скачет из лесочка. <i>Прыжки на двух ногах.</i></p>	<p>Глядь, бежит лиса с лукошком Говорит она ему Можно, мишенька, немножко Ягод я твоих возьму? Мишка наш не жадный был и лису он угостил. А лисичка открыла мишке секрет, почему она такая красивая. <i>Пальчиковая игра-массаж «Лиса», см. приложение.</i> <i>Игровой стретчинг см. приложение.</i> <i>Танец «По малину в сад пойдем» с платочками</i> <i>Ритмическое упражнение «Капли»</i> <i>Подвижная игра «У медведя во бору»,</i> <i>«Карусель»</i></p>	<p>поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</p>
<p><u>Декабрь</u> <u>«Магазин игрушек»</u></p>	<p><i>Ходьба бодрая, на полупальцах</i> <i>На носках, топаящим шагом,</i> <i>Бег – легкий</i> <i>Прямой галоп – “лошадки”.</i> <i>Упражнения с обручами.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Заводные игрушки»</i> Парад <i>Ходьба, прыжки ноги врозь и вместе, марш на месте.</i> Куклы танцевать пошли, <i>Имитация заводных игрушек, наклоны головы, пружинка, выставление ноги на пятку.</i> Зайчики играют, лапкой ударяют. <i>Играют на барабане, прыгают гна двух ногах, шевелят ушками, прыгают на месте.</i> Обезьянка – шалунишка. <i>Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты наружу, пальцы растопырены. Махи руками перед собой. Прыжки ноги в стороны.</i> Вот какой веселый мячик <i>Дети выполняют легкие прыжки в положении присев.</i> Медвежонок взял гармошку <i>Дети стоят на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Топают одной ногой, кружатся на месте, идут в развалочку по кругу.</i> Вот матрешки-крошки</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-тряпичные и деревянные куклы.</i></p>

		<p>Дети выполняют пружинки, наклоны корпуса вперед-назад, притопы на месте, повороты вокруг себя на топающем шаге., выставляют ногу на каблук.</p> <p>Всех красивей паровоз, Все дети идут друг за другом имитируя движения паровоза.</p> <p>Расслабление. Дети медленно покачиваются из стороны в сторону, машут рукой, и опускаются на пол, ложатся.</p> <p>Пальчиковая игра «Шарик», см. приложение.</p> <p>Игровой стретчинг см. приложение.</p> <p>Танец парный «Полечка»</p> <p>Подвижная игра «Замри и отомри», «Снег-снежок» со снежками</p>	
<p>Январь «В гостях у снеговика»</p>	<p>Пусть мороз трещит зимой, Вьюга в поле кружит-Малышам- крепышам Не страшна стужа. Построение в шеренгу – приветствие детей. Ходьба бодрая, на полупальцах На носках, топающим шагом, Бег – легкий Прямой галоп – “лошадки”, Боковой галоп.</p>	<p>Танец- разминка «Мы погреемся немножко» Как подул Дед Мороз в воздухе морозном Полетели, закружились ледяные звезды. Пальчиковая игра «Снеговик», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Снежный вальс» с султанчиками Танец «Снеговичков» с гимнастическими палками Подвижная игра «Шапочка», «Самолеты»</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на внимание «Снежная баба»</p>
<p>Февраль</p>	<p>Упражнения на ориентировку в</p>	<p>Ритмическая композиция «Теремок»:</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц.</p>

<p><u>«Теремок»</u></p>	<p><i>пространстве. Ходьба в колонне друг за другом Ходьба на носках Перестроение в круг Легкий бег по кругу на полупальцах Прыжки на двух ногах Перестроение врассыпную по залу</i></p>	<p>Мышка Лисонька, Волк-дровосек, Лягушка (месит тесто), Зайка (раздувает самовар), Медведь (ползание на четвереньках) Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Спляшем Ваня » Подвижная игра «Карусель», «Ну-ка зайка выходи!», «Ловишка» см. приложение «Найди свой домик» с обручами</p>	<p>дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</p>
<p><u>Март</u> <u>«Кошкин дом»</u></p>	<p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Строим дом»: Пальчиковая игра «Строим дом», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Подойди и отойди » Танец «Пятачка-носочек» Подвижная игра «Воробушки и автомобили», «Ну-ка зайка выходи!», «Ловишка» см. приложение</i></p>	<p><i>Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.</i></p>
<p><u>Апрель</u> <u>«У бабушки в деревне»</u></p>	<p><i>Лады, лады, ладушки Едем в гости к бабушке К нашей милой бабушке Бабушке-Забавушке. Топающий шаг змейкой Высоко поднимая колени Легкий бег на носочках Притопы одной ногой и подпрыгивания Мягкий пружинный кошачий шаг Гусиный шаг вперевалочку, расставив руки</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Ах, вы сени»: Пальчиковая игра «Наша бабушка», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Ки-ко-ко» Танец в кругу «Кремена» Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Кот и мыши», «Передай мяч» с мячом см. приложение</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Изобразить различных животных деревни.</i></p>

	<p><i>Прямой галоп, пружинка Расслабление лежа на животе.</i></p>		
<p>Май «Том и Джерри»</p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба змейкой друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг. Легкий бег по кругу на полупальцах. Прыжки на двух ногах. Поскоки по одному и парами. Перестроение врассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «А ну-ка», Танец «Воробушек» Пальчиковая игра «Птицы», «Кот Мурлыка», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Том и Джерри» Танец «Полька» Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», «Кот и мыши», «Карусели» с обручами см. приложение</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях «палочка», «лодочка», «крестик», лежа на спине.</i></p>