

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад «Аленушка»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 16.10.2023 года

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ д/с «Аленушка»  
\_\_\_\_\_ Т.Е.Лаврентьева  
Приказ от 16.10.2023 г. № 101/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по музыкально-ритмическому развитию детей  
РИТМИКА И ТАНЦЫ**

Педагог:  
Иванова Наталия Ивановна

**с. Бондари**

## **Пояснительная записка**

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста от 3-х до 7 лет. Именно в этом возрасте у детей закладываются и развиваются очень быстро способности любого рода.

Занятия танцевальной ритмикой, в отличие от физических нагрузок мягко, щадяще и ненавязчиво в игровой форме научат детей ритмическим танцевальным движениям, танцевальным и музыкальным играм, основным позам классического танца, дыхательной гимнастике, через которые ребенок научится чувствовать музыку и психологически раскрепостится.

Цель программы «Ритмика и танцы» – развить творческие способности ребенка, танцевальную выразительность, эмоциональную отзывчивость к музыке, зрительную и музыкальную память, слух, координацию движений, гибкость, правильно поставить корпус и осанку, научить правильно отличать сильную музыкальную долю от слабой.

### **Область образовательной программы – искусство**

Эта программа помогает адаптации детей в окружающем мире. Она предполагает не только свободу пластики тела, но и свободу эмоционального выражения личности. В наше время ребенку трудно определить свое место в обществе. Развивая свои творческие задатки, дети чувствуют уверенность в себе.

Программа направлена на развитие эстетических способностей детей, включает в себя комплексное развитие, как коллектива, так и отдельного ребенка путем художественного воспитания.

Особенность данной программы - комплексное обучение детей различным направлениям танца, позволяющее наиболее полно раскрыть творческие способности каждой личности.

Танец - искусство пластическое, каждый участник, пришедший в коллектив, прежде всего, должен научиться владеть своим телом, свободно координировать движения.

Для этого в программе существует система упражнений, разучивая которые дети приобретают необходимые для исполнения танцев качества: устойчивость, выворотность, выразительность. Учитывая, что в коллективе дети занимаются не каждый день, мной отобраны лишь движения, необходимые для исполнения любых танцев и доступные всем детям, не имеющим длительной подготовки и физических данных. Детям, имеющим слабые мышцы спины и ног, не координированным в пространстве и не имеющим музыкально-ритмического развития.

Поэтому на первом году обучения основное место занимают музыкально-ритмические упражнения и партерная гимнастика. Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическим упражнениям и упражнениям по народному танцу, которые требуют высокого физического напряжения. Партерная гимнастика также способствует исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогает вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп. Обучение проходит по принципу от простого к сложному.

**Цель:** Формирование знаний в области хореографической культуры (основные стили, направления, жанры), развитие исполнительских способностей учащихся.

Программа рассчитана на один год обучения. Возраст детей: 5-7 лет.

Занятия проходят 1 раза в неделю по 30 мин.

Дошкольный возраст. Это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками.

Самый эффективный стиль общения в группе, когда взрослый и дети стоят друг по отношению к другу в позиции дружеского понимания. Именно такой стиль общения вызывает у детей положительные эмоции, уверенность в себе, дает понимание значения сотрудничества в совместной деятельности и обеспечивает сорадость при выполнении той или иной деятельности. Этот стиль общения у педагога с детьми объединяет детей: со временем у них появляется чувство «Мы», ощущение сопричастности друг к другу.

В дошкольном возрасте продолжается активное овладение собственным телом (координацией движений и действий, формированием образа тела и ценностного отношения к нему).

### **Задачи программы:**

**5 – 7 лет**

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

#### **1. Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку,

узнавать, что это за произведения и кто их написал;

- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;

- развитие умения выразить в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с мало контрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;

- развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выразить это в соответствующих движениях.

## 2. Развитие двигательных качеств и умений

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

*Основные:*

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

- прыжковые движения - на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.;

*общеразвивающие упражнения* - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

*имитационные движения* - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды - "вводе", "в воздухе" и т.д.);

*плясовые движения* - элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

### **3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, несколько кругов, становиться в пары и друг за другом, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.).

### **4. Развитие творческих способностей:**

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие

проявления и давать оценку другим детям.

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

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - **по фразам;**

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);

- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", "Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной" и др.

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

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);

- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время

самостоятельных игр – например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее, на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

### **Показатели уровня развития детей:**

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ**

### **СЕНТЯБРЬ**

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений, включенных в программу первого года обучения. Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости, музыкальности. Партерная гимнастика изучается в течение первого года обучения.

#### **Элементы музыкальной грамоты.**

Определение и передача в движения:

1. характера музыки (веселый, грустный);
2. темпа (медленный, быстрый);
3. жанров музыки (марш, песня, танец)

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

1. упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);
2. упражнения для развития осанки («черепашка – жираф»);
3. упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

4. упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»);
5. упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

#### **Упражнения на развитие художественно – творческих способностей:**

проснулись – потянулись;

**Танцевальная игра:**«Догоняшки».

## **ОКТЯБРЬ**

### **Элементы музыкальной грамоты.**

Определение и передача в движения:

1. динамических оттенков (тихо, громко);
2. куплетной формы (вступление, запев, припев);

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

1. упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);
2. упражнения для развития осанки («черепаша – жираф»);
3. упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;
4. упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»);
5. упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

### **Упражнения на развитие ориентации в пространстве:**

1. самостоятельно находить свое место в зале;
2. построение в линию, в две линии;
3. построение в круг.

### **Изучение поклона:**

1. реверанс для девочек;
2. поклон для мальчиков.

### **Основные танцевальные шаги:**

1. марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов);
2. шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
3. галоп;

**Танцевальные упражнения на развитие художественно – творческих способностей:**

1. разминка.

## **НОЯБРЬ**

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

1. упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);
2. упражнения для развития осанки («черепаша – жираф»);
3. упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;
4. упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»);

5. упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Упражнения на развитие ориентации в пространстве:**

1. построение круг в круге;
2. положение в парах.
3. свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну;
4. построение из круга в одну шеренгу, в две, в четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в продвижении.

**Основные танцевальные шаги:**

1. pas польки;
2. подскоки.

**Постановка танца:** «Мама».

## **ДЕКАБРЬ**

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

1. упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);
2. упражнения для развития осанки («черепашка – жираф»);
3. упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;
4. упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»);
5. упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей:**

1. у жирафов;

**Упражнения на развитие ориентации в пространстве:**

1. «ручеек»
2. колонна

**Отработка основных танцевальных шагов:**

1. марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов);
2. шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
3. галоп;
4. pas польки;
5. подскоки.

**Постановка танца:** «Снежинки».

## **ЯНВАРЬ**

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

1. упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);
2. упражнения для развития осанки («черепашка – жираф»);
3. упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;



4. упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»);

5. упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей:**«утро».

**Постановка танца:**«Следы».

## **ФЕВРАЛЬ**

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

1. упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);

2. упражнения для развития осанки («черепашка – жираф»);

3. упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

4. упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»);

5. упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей:**

«зоопарк» (движения в образах животных: зайца, лисы, волка, кота и мышей и т.д.).

**Основные положения рук в классическом танце:**подготовительная позиция.

**Основные положения ног в классическом танце:**первая позиция.

## **МАРТ**

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

1. упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);

2. упражнения для развития осанки («черепашка – жираф»);

3. упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;

4. упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»);

5. упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей:**«где же наши ручки»;

**Основные положения рук в классическом танце:**первая позиция.

**Основные положения ног в классическом танце:**вторая позиция.

## **АПРЕЛЬ**

**Элементы партерной гимнастики** (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);

1. упражнения для ног (сокращенная, вытянутая стопа);
2. упражнения для развития осанки («черепаша – жираф»);
3. упражнения для выворотности ног, развитие тазобедренного сустава;
4. упражнения для гибкости спины («лягушка», «мостик», «стойка на лопатках»);
5. упражнение для развития танцевального шага (шпагат, «растяжка»).

**Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей:**«круг»;

**Основные положения рук в классическом танце:**вторая позиция.

**Основные положения ног в классическом танце:**третья позиция.

**Постановка танца:**«Игрушка»

## **МАЙ**

**Отработка основных танцевальных шагов для открытого урока:**

1. марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов);
2. шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
3. галоп;
4. pas польки;
5. подскоки.

**Отработка танцев для открытого урока:**

1. «Мама»;
2. «Снежинки»;
3. «Игрушка»;
4. «Следы».

**Отработка танцевальных упражнений на развитие художественно - творческих способностей для открытого урока:**

1. «утро»;
2. «где же наши ручки»;
3. «круг»;
4. «лягушки».

## **ИТОГОВЫЙ КОНЦЕРТ**

## Литература

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967.
2. Лисицкая Т. Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 1999.
4. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989.
5. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. - М.,1947.
6. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 1994.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2000
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данс. – Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2007.
9. Раевская Е.П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду М., Просвещение, 1991.
10. Г.П. Фёдорова «Поиграем, потанцуем». Издательство: Детство-Пресс 2002 г.
11. Зарецкая Н.В. «Весёлая карусель»-игры, танцы, упражнения для детей. – Издательство АРКТИ, 2004г.
12. Зацепина М.Б. «Музыкальное воспитание в детском саду». Методические рекомендации. – Мозаика-Синтез, 2006