

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 251 «Звёздочка»

ПРИНЯТО

Протокол  
педагогического совета

МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»

от 31.05.23 № 4

УТВЕРЖДАЮ



заведующий МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»

Г. Д. Бобровская

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»

от 31.05.23 № 25-п

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной  
направленности «Ритмика и танец»

Объём: 72 часа

Срок реализации: 2 года

Возрастная категория: 5-7 лет

Разработчик программы:

Дзюина Инна Викторовна,

Музыкальный руководитель

МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»

Советского района города Новосибирска.

## Содержание:

### Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3 - 6 стр.
1.2. Цель и задачи программы	6 стр.
1.3. Содержание программы	6 - 12 стр.
1.4. Планируемые результаты	12 - 14стр.

### Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	14 - 22 стр.
2.2. Условия реализации программы	22 стр.
2.3. Формы аттестации /контроля	22 -29 стр.
2.4. Методические материалы	29 - 30 стр.
2.5. Список литературы	30 – 32 стр.
<b>Приложение</b>	33 – 40 стр.

## **Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

В наше социально - ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений, играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка.

Музыкально - ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, эта программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психологические процессы, которые лежат в их основе.

Основная направленность программы – художественная, психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Одним из разделов ритмики является: степ - аэробика. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Главная задача аэробики - правильное физическое развитие ребенка с раннего возраста. Здоровые дети - наше будущее, чем раньше мы начнем уделять внимание гармоничному физическому развитию ребенка, тем больше уверенности в том, что в будущем у него не будет проблем со здоровьем.

Актуальность программы объясняется интересом детей и их родителей к такому виду разнообразной и увлекательной деятельности, которая является наиболее доступной и эффективной в условиях детского учреждения. В настоящее время одним из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных ритмопластических направлений, является ритмика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Возможности применения упражнений танцевально - ритмических упражнений довольно широки и могут быть использованы в дошкольном учреждении. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по дополнительному образованию детей дошкольного возраста с использованием нетрадиционных, разнообразных форм, средств и методов эстетического и музыкального воспитания детей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса МБДОУ детский сад №251 «Звёздочка», и разработана на средний - старший дошкольный

возраст (5-7 лет). Программа содержит нетрадиционные формы проведения занятий с использованием музыки и игры. Отличительной чертой программы является дифференцированный подход к обучающимся.

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога. В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи или «живом» исполнении, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально- ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. На компоненте непосредственно образовательной деятельности используются различные виды музыкально – ритмической деятельности: образно – игровые композиции (сюжетные композиции, этюды, включающие имитационные, пантомимические движения), танцевальные композиции и сюжетные танцы.

Педагогическая целесообразность образовательной программы обусловлена тем, что в связи с удовлетворением возрастающих потребностей детей в сфере танцевально-двигательной активности, музыкально-ритмической творческой деятельности, а так же с изменением целевых ориентиров деятельности образовательных учреждений, направленных на внедрение здоровьесберегающих технологий, на физическое и творческое развитие детей назрела необходимость комплексного подхода к организации учебно-воспитательного процесса в рамках дополнительных занятий с детьми ритмикой.

Форма обучения - очная, образовательный процесс организован основным составом объединения.

Репертуар программы – является вариативным компонентом программы и может быть изменен, дополнен в связи с календарными событиями и планом реализации коллективных и индивидуально –ориентированных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение образовательных потребностей разных категорий детей.

Возраст 5 - 6 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Поэтому приоритетными задачами становятся: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку,

формирование адекватной оценки и самооценки. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

На 6-7 ом году жизни у ребенка совершенствуется основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но, всё таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия. К 6-7 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основу для ритмических композиций составляют простые, разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы и настроения музыкальных произведений. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы с детьми (от утренней зарядки и физкультуры до праздничных утренников).

Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным. Приобщение к искусству танца в широком смысле включает ознакомление детей с источниками танцевальной культуры, музыкально – ритмическим складом мелодий.

Танец, волнуя исполнителей, вызывая яркие эмоциональные реакции, формирует способность чувствовать, сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого, доброе от злого. Все это создает необходимые условия для воспитания нравственных качеств личности ребенка.

Хореографическая деятельность является хорошей школой общения. Здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость от коллективного труда.

Совместно организованная деятельность в танцевальном коллективе учит детей отличать подлинное искусство от подделки, прививать с самых ранних лет хороший вкус, закладывать те добрые основы, которые помогут им вырасти настоящими людьми. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом 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 хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Поэтому программу можно рассматривать как своеобразный «донотный» период в процессе музыкально-двигательного воспитания детей, который помогает «настроить инструмент» (тело), научить его слышать музыку и выражать свое «видение» музыкального произведения в пластической импровизации.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Основная цель:**

Обучение детей творческому исполнению танцевальных движений, всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

### **Задачи обучения и воспитания на занятиях ритмикой:**

#### **Обучающие**

Обучить передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

#### **Развивающие**

Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

Выразительно двигаться под современные ритмы, добиваясь естественности и непринужденности исполнения.

Формировать правильную осанку;

развитие музыкальности и ритма на занятиях,

#### **Воспитательные**

Воспитывать умение эмоционального выражения и творчества в движениях.

Воспитывать чувство ритма, проявлять свои художественно- творческие способности.

## **1.3. Содержание программы.**

Программа состоит из 2 модулей:

**1 модуль-Танцевальная азбука** включает в себя следующие разделы:

- Ориентация в пространстве.
- Общеразвивающие и дыхательные упражнения. Партерная гимнастика
- Элементы танцевальных движений (народный, бальный, характерный, современный танец)
- Игры (музыкальные, музыкально-дидактические)

**2 модуль. Танцевально - игровое творчество**

- Репертуар (пляски, танцы, хороводы, этюды-драматизации)

- Степ – аэробика

п\п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>МОДУЛЬ 1 Танцевальная азбука.( 36 ч)</b> <b>1.Ориентировка в пространстве.( 10 ч)</b>					
1.1	Ознакомление с танцевальными рисунками- колония, круг, линия	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
1.2	Простейшие перестроения	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
1.3	Движения по линии танца, против линии танца	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
1.4	Изучение позиции рук, ног	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
1.5.	Начало изучения классического танца	2	1	1	Практическая работа
<b>2. Общеразвивающие и дыхательные упражнения. Партерная гимнастика. ( 10 ч)</b>					
2.1	Развитие «Мышечного чувства: расслабление и напряжение мышц корпуса	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
2.2	Упражнения на координацию движения	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
2.3	Дыхательные упражнения	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
2.4	Партерная гимнастика	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
2.5.	Знакомство с общеразвивающими упражнениями- танцевально-ритмическая гимнастика	2	1	1	Практическая работа

### 3. Элементы танцевальных движений ( народный, бальный, характерный, современный танец) ( 10 ч)

3.1	Знакомство с техникой исполнения движений: подскоки	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
3.2	Изучение основных движений под музыку: виды бега (легкий, на носочках и т.д.)	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
3.3	Положение в парах: движение в парах по кругу, кружения	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
3.4	Формирование умения выполнения движений с предметами.	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
3.5	Совершенствование навыков изученных движений в танцах и в плясках	2	1	1	Практическая работа
<b>4. Игры (музыкальные, музыкально- дидактические) ( 6 ч)</b>					
4.1	Гори-гори ясно. Русская народная мелодия	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
4.2	Шаловливые варежки	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
4.3	Найди себе пару. Итоговое занятие	2	1	1	Практическая работа, устный опрос

	<b>ИТОГО по 1 модулю</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>МОДУЛЬ 2 ( 36 ч)</b>					
<b>1. Танцевально- игровое творчество ( 10 ч)</b>					



1.1	Эмоциональнообразное исполнение упражнения	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
1.2	Танцевальные импровизации детей под заданные мелодии	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
1.3	Игровой самомассаж рук и ног	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
1.4	Упражнения на развитие творческого воображения	2	1	1	Творческая деятельность
1.5	Инсценировка песен	2	1	1	Творческая деятельность
<b>2. Репертуар ( пляски, танцы, хороводы, этюды- драматизации, кадрили) ( 10 ч)</b>					
2.1	Танец	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
2.2	Этюд	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
2.3	Кадриль	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
2.4	Пляски	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
2.5	Хороводы	2	1	1	Практическая работа
<b>3.Степ- аэробика ( 16 ч)</b>					
3.1.	Развитие умений твердо стоять на степе	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
3.2.	Выполнение движений в такт и темп музыки	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
3.3.	Упражнение на равновесие	3	1	2	Практическая работа, устный опрос
3.4.	Упражнения на развитие мышечной силы ног	3	1	2	Практическая работа, устный опрос

3.5.	Разучивание комплекса упражнений степ-шаг	3	1	2	Практическая работа, устный опрос
3.6.	Итоговое занятие Подготовка к празднику «Ритмика, красота и грация»	3	1	2	Творческая деятельность
	<b>ИТОГО по 2 модулю</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72 ч</b>	<b>34 ч</b>	<b>38 ч</b>	

### **Содержание учебного плана.**

#### **Модуль 1 Танцевальная азбука.**

##### **Раздел 1 Ориентация в пространстве.**

**Теория.** Актуализация знаний о простейших перестроениях: колонна, шеренга, круг. Знакомство с техникой исполнения народного поклона и смысловым значением в нем. Танцевальный рисунок. Ознакомление с танцевальными рисунками.

##### **Практика.**

Формирование навыка построения в колонну по 4. Танцевальные позиции ног: I, II, III, VI; Танцевальные позиции рук (подг., I, II, III); Русский поклон. Перестроения в колонну по 2. Ознакомление с танцевальными рисунками: две линии, две колонны. Движение по линии танца, против линии танца. Позиции ног классического танца: I, II (игровые упражнения «стопы улыбаются», «лягушата», «пингвины»)

#### **РАЗДЕЛ 2 Общеразвивающие и дыхательные упражнения. Партерная гимнастика**

**Теория.** Ознакомление с элементами партерной гимнастики. Знакомство с «мышечным чувством»: расслабление и напряжения мышц корпуса, рук и ног.

**Практика.** Упражнения для головы, рук, кистей, развития и укрепления мышц плечевого пояса (игровая разминка «Птичий двор») дыхательные упражнения «надуваем шарик», «чайники». (игропластика «Путешествие на ковре самолета). упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног (игропластика «Коробка с карандашами»), дыхательные упражнения «гуси шипят»,

«ныряние». Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины, брюшного пресса и ног с предметом с мячом (игровая разминка «В цирке») статические упражнения на равновесие («Ласточка», «Цапля» и т.д.) дыхательные упражнения: «надуваем животики», «подышите одной ноздрей». Совершенствование навыков партерной гимнастики (танцевальные импровизации детей на заданные мелодии). Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др. (игровая разминка «Коробейники»).

### **РАЗДЕЛ 3 Элементы танцевальных движений (народный, бальный, характерный, современный танец) Теория.**

Знакомство с техникой исполнения движения. Совершенствование навыков ранее изученных движений в танцах и плясках.

**Практика.** Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий, вперед и назад спиной). Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). «Упражнения с осенними листочками». Характерные движения: -«пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4 темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт. -«шаг, приставить, шаг, каблук». Повороты вправо, влево. - кружение в парах и по одному, - выставление ноги на носок и пятку поочередно, - перетопы.

### **РАЗДЕЛ 4 Игры (музыкальные, музыкально- дидактические).**

**Теория** Знакомство и музыкальными, музыкально- дидактическими играми.

**Практика.** «Найди своё место», муз. Т.Суворова «Весёлый тренаж», «Громко-тихо», подборка мелодий «Здравствуй, Осень» Витлин «Дворник и листочки», муз. Т.И. Суворова хороводная игра, Гори, гори ясно», рус. нар. Мелодия «Петушок, курочка и цыпленок», муз. Г. Фрида «Музыкальное эхо», подборка мелодий. «Жмурки», муз. Ф.Флотов «Найди себе пару», муз. Т. Ломовой «Займи домик», муз. М. Магдиенко. «Шаловливые варежки», Т.Суворова «Ловишки», р.н.м., обр. А. Сидельникова «Игра со снежками». «Самолеты», муз. М. Магиденко «Весёлая карусель», р.н.м., обр. Е. Тиличевой, р.н.и. «Ручеёк», р.н.м. «Колобок» р.н.м, обр. Е. Тиличевой. «Угадай мелодию», «Музыкальный магазин», подборка мелодий разного характера. «Отгадай чей голосок», р.н.м. «Кот и мыши», муз. Т. Ломовой.

## **Модуль 2**

### **Раздел 1 Танцевально-игровое творчество Теория**

Знакомство с эмоционально-образным исполнением упражнения. Знакомство с танцевальными импровизациями под заданные мелодии.

#### **Практика.**

Эмоционально-образное исполнение упражнения «кружатся листочки»; инсценировка песен с использованием мимики и пантомимы «Зайчики», «Наседка и цыплята», «Воробей», муз. Т. Ломовой. Эмоционально-образное исполнение упражнения «барабанщики»; Инсценировка песен «Этой осенью в лесу», «Котят-поварята», уз. Е. Тилечеевой, сл.

М.Ивенсен. Эмоционально-образное исполнение упражнения «падают снежинки»; «весёлые Петрушки инсценировка песен Петрушка» И. Брамса, «Снежинки», муз. Т. Ломовой. Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно- игровой форме («Ладони», «Красивые руки», «Быстрые ноги») Упражнения на развитие творческого воображения: «Раз, два, три, замри!», «Море волнуется раз», «Зеркало»

### **РАЗДЕЛ 2 Репертуар (пляски, танцы, хороводы, этюды-драматизации)**

**Теория.** Знакомство с репертуаром: пляски, танцы, хороводы, этюды - драматизации, кадрили. Основные особенности.

**Практика.** «Пляска парами», латыш. нар. Мелодия «Танец осенних листочков», муз. А. Филиппенко, сл. Е.

Макшанцевой, «Топ и хлоп», муз. Т. Назарова «Покажи ладошки», «Барабанщики», муз. Д. Кабалевского и С. Левинова.

«Танец снежинок» муз. О. Берта, обраб. Н. Метлова «Пляска Петрушек», муз. А. Серова. «Новогодний хоровод» муз. г.

Струве «Пляска с султанчиками», обр.М.Раухвергера. «1,2,3, на носочки», «Танец с платками», Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо», «Подснежники» из цикла «Времена года» П. Чайковский «Апрель», Полька «Весёлое настроение»,

муз. З. Роот Полька с хлопками (парный танец). Развлечение «В гостях у Чебурашки» Повторение ранее изученных танцевальных композиций по желанию детей.

### **РАЗДЕЛ 3 Степ- аэробика**

**Теория.** Знакомство со степ- аэробикой. Основные направления.

**Практика.** Развитие умений твердо стоять на степе, выполнение движений в такт и темп музыки, выполнение движений в такт и темп музыки. Упражнения на развитие мышечной силы ног. Разучивание комплекса упражнений степ-шаг.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

### ***Познавательные:***

- формирование навыков учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения в составлении вопросов при поиске и сборе информации;
- формирование умений показывать собственный опыт выполнения работ;
- формирование умений применять приобретенные навыки в повседневной жизни.

### ***Коммуникативные:***

- формирование коммуникативных качеств личности;
- формирование умения слышать педагога и сверстников;
- формирование умения совместного планирования учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- формирование умения выбирать совместные пути решения поставленной творческой задачи.

### ***Регулятивные:***

- формирование умения в составлении простой последовательности действий, анализа и фиксации в памяти этапов работы;
- формирование умения сравнивать различные точки зрения;
- оценивание позитивно полученных результатов и собственного творческого роста.

### ***Предметные результаты***

#### **Образовательные задачи (предметные):**

- формирование универсальных учебных действий по предмету;
- формирование основ танцевальной культуры у детей дошкольного возраста;
- формирование навыков танцевальных движений;
- формирование умения соотносить ритм, темп, общий характер музыкального сопровождения с определенными видами ритмических движений;
- формирования навыков сценической культуры, концертно-конкурсной деятельности на уровне учреждения, района и города.

### ***Личностные результаты***

- формирование произвольного внимания и интереса в течение занятия;
- развитие умения применять теоретические знания в практической деятельности;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- формирование устойчивой мотивации к изучению предмета;
- формирование духовно-нравственных ценностей и патриотизма.

## РАЗДЕЛ № 2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 2.1.Календарный учебный график

Календарный учебный график рассчитан на 36 рабочих недель: начало учебного года -2 сентября, окончание- 31 мая. Допускаются занятия в каникулярное время.

Режим работы: 2 раза в неделю. продолжительность учебного занятия старшая группа-25 минут; подготовительная -30 минут

№ п/п	Месяц/Число	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>МОДУЛЬ 1 Танцевальная азбука. ( 36 ч)</b>						
<b>1. Ориентировка в пространстве ( 10 ч)</b>						
<b>1.1</b>	<b>02.09</b>	Ознакомление с танцевальными рисунками - колония, круг, линия	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>1.2</b>	<b>07.09</b>	Ознакомление с танцевальными рисунками - колония, круг, линия	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>1.3</b>	<b>09.09</b>	Простейшие перестроения	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>1.4</b>	<b>14.09</b>	Простейшие перестроения	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа

1.5	16.09	Движения по линии танца, против линии танца	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
1.6	21.09	Движения по линии танца, против линии танца	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
1.7	23.09	Изучение позиции рук, ног	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
1.8	28.09	Изучение позиции рук, ног	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
1.9	05.10	Начало изучения классического танца	1	Лекция	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
1.10	07.10	Начало изучения классического танца	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>2 Общеразвивающие и дыхательные упражнения. Партерная гимнастика ( 10 ч)</b>						
2.1.	12.10	Развитие «Мышечного чувства: расслабление и напряжение мышц корпуса	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
2.2	14.10	Развитие «Мышечного чувства: расслабление и напряжение мышц корпуса	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
2.3.	19.10	Упражнения на координацию движения	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
2.4	21.10	Упражнения на координацию движения	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
2.5	26.10	Дыхательные упражнения	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
2.6	28.10	Дыхательные упражнения	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
2.7	03.11	Партерная гимнастика	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
2.8	09.11	Партерная гимнастика	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
2.9	11.11	Знакомство с общеразвивающими	1	Лекция	МБДОУ д/с № 251	Практическая работа

		упражнениями -танц.ритмическая гимнастика			«Звёздочка»	
<b>2.10</b>	<b>16.11</b>	Знакомство с общеразвивающими упражнениями -танц.ритмическая гимнастика	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.

**3. Элементы танцевальных движений (народный, бальный, характерный, современный танец) ( 10 ч)**



<b>3.1</b>	<b>18.11</b>	Знакомство с техникой исполнения движений: подскоки	<b>1</b>	Лекция	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос
<b>3.2.</b>	<b>23.11</b>	Знакомство с техникой исполнения движений: подскоки	<b>1</b>	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>3.3.</b>	<b>25.11</b>	Изучение основных движений под музыку: виды бега (легкий, на носочках, энергичный, стремительный)	<b>1</b>	Лекция	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос
<b>3.4.</b>	<b>30.11</b>	Изучение основных движений под музыку: виды бега (легкий, на носочках, энергичный, стремительный)	<b>1</b>	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>3.5.</b>	<b>02.12</b>	Положение в парах: движение в парах по кругу, кружения	<b>1</b>	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>3.6.</b>	<b>07.12</b>	Положение в парах: движение в парах по кругу, кружения	<b>1</b>	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>3.7.</b>	<b>09.12</b>	Формирование умения выполнения движений с предметами.	<b>1</b>	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>3.8.</b>	<b>14.12</b>	Формирование умения выполнения движений с предметами.	<b>1</b>	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>3.9.</b>	<b>16.12</b>	Совершенствование навыков изученных движений в танцах и в плясках	<b>1</b>	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>3.10</b>	<b>21.12</b>	Совершенствование навыков изученных движений в танцах и в плясках	<b>1</b>	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа

#### **4 Игры( музыкальные, музыкально- дидактические) ( 6 ч)**

<b>4.1</b>		Гори-гори ясно. Русская народная мелодия	1	Лекция	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>4.2</b>		Гори-гори ясно. Русская народная мелодия	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>4.3</b>		Шаловливые варежки	1	Лекция	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>4.4</b>		Шаловливые варежки	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>4.5</b>		Найди себе пару	1	Лекция	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>4.6</b>		Найди себе пару	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа

## МОДУЛЬ 2 ( 36 ч)

### 1.Танцевально- игровое творчество (10 ч)

<b>1.2.</b>	<b>25.01</b>	Эмоционально-образное исполнение упражнения	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>1.3.</b>	<b>27.01</b>	Танцевальные импровизации детей под заданные мелодии	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>1.4.</b>	<b>01.02</b>	Танцевальные импровизации детей под заданные мелодии	1	Практику	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>1.5.</b>	<b>03.02</b>	Игровой самомассаж рук и ног	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>1.6.</b>	<b>08.02</b>	Игровой самомассаж рук и ног	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>1.7.</b>	<b>10.02</b>	Упражнения на развитие творческого воображения	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>1.8.</b>	<b>15.02</b>	Упражнения на развитие творческого воображения	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа

<b>1.9.</b>	<b>17.02</b>	Инсценировка песен	1	Лекция	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
-------------	--------------	--------------------	---	--------	--------------------------------	---------------

<b>1.10.</b>	<b>22.02</b>	Инсценировка песен	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
--------------	--------------	--------------------	---	-----------	--------------------------------	---------------------

**2. Репертуар ( пляски, танцы, хороводы, этюды- драматизации, кадрили) (10 ч)**

<b>2.1.</b>	<b>24.02</b>	Танец	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
-------------	--------------	-------	---	---------	--------------------------------	---------------

<b>2.2.</b>	<b>01.03</b>	Танец	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
-------------	--------------	-------	---	-----------	--------------------------------	---------------------

<b>2.3.</b>	<b>03.03</b>	Этюд	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
-------------	--------------	------	---	---------	--------------------------------	---------------

<b>2.4.</b>	<b>15.03</b>	Этюд	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
-------------	--------------	------	---	-----------	--------------------------------	---------------------

<b>2.5.</b>	<b>17.03</b>	Кадриль	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
-------------	--------------	---------	---	---------	--------------------------------	---------------

<b>2.6.</b>	<b>22.03</b>	Кадриль	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
-------------	--------------	---------	---	-----------	--------------------------------	---------------------

<b>2.7.</b>	<b>24.03</b>	Пляски	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
-------------	--------------	--------	---	---------	--------------------------------	---------------

<b>2.8.</b>	<b>29.03</b>	Пляски	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
-------------	--------------	--------	---	-----------	--------------------------------	---------------------

<b>2.9.</b>	<b>31.03</b>	Хороводы	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
-------------	--------------	----------	---	---------	--------------------------------	---------------

<b>2.10</b>	<b>05.04</b>	Хороводы	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
-------------	--------------	----------	---	-----------	--------------------------------	---------------------

**3 Степ – аэробика (16 ч.)****4**

<b>3.1.</b>	<b>07.04</b>	Развитие умений твердо стоять на степе	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>3.2.</b>	<b>12.04</b>	Развитие умений твердо стоять на степе	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
<b>3.3.</b>	<b>14.04</b>	Выполнение движений в такт и темп музыки	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.

<b>3.4.</b>	<b>19.04</b>	Выполнение движений в такт и темп музыки	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическа я работа
<b>3.5.</b>	<b>21.04</b>	Упражнения на равновесие, выносливость и ориентировку в пространстве	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>3.6.</b>	<b>26.04</b>	Упражнения на равновесие, выносливость и ориентировку в пространстве	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическа я работа
<b>3.7.</b>	<b>28.04</b>	Упражнения на равновесие, выносливость и ориентировку в пространстве	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическа я работа
<b>3.8.</b>	<b>10.05</b>	Упражнения на развитие мышечной силы ног	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>3.9</b>	<b>12.05</b>	Упражнения на развитие мышечной силы ног	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическа я работа
<b>3.10</b>	<b>17.05</b>	Упражнения на развитие мышечной силы ног	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическа я работа
<b>3.11</b>	<b>19.05</b>	Разучивание комплекса упражнений степ-шаг	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>3.12.</b>	<b>24.05</b>	Разучивание комплекса упражнений степ-шаг	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическа я работа
<b>3.13.</b>	<b>25.05</b>	Разучивание комплекса упражнений степ-шаг	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическа я работа
<b>3.14.</b>	<b>26.05</b>	Подготовка к празднику «Ритмика, красота и грация	1	Лекция.	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Устный опрос.
<b>3.15</b>	<b>30.05</b>	Подготовка к празднику «Ритмика, красота и грация	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическа я работа

<b>3.16</b>	<b>30.05</b>	Подготовка к празднику «Ритмика, красота и грация <b>Итого 72 ч</b>	1	Практикум	МБДОУ д/с № 251 «Звёздочка»	Практическая работа
-------------	--------------	--	---	-----------	--------------------------------	---------------------

## 2.2. Условия реализации программы

### Предметы, используемые для реализации программы.

Занятия по ритмике проводятся в оборудованном музыкально зале МБДОУ. Группа воспитанников состоит из 12-15 человек. Успех реализации данной программы обеспечивается готовностью педагогов к осуществлению образования (изучение научно-методической литературы; изучение и внедрение в образовательный процесс образовательного учреждения современных методов и технологий работы с детьми; отработка взаимодействия воспитателей со специалистами; профессиональная переподготовка педагогических кадров);

На занятиях по ритмике используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмика и танцы». Технические средства: аудио материал, фото и видеосъемка.

### 2.3. Формы аттестации/ контроля

Аттестационные мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяет проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель аттестации: выявить уровень спортивного, музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Обследование проводится в ходе непосредственно образовательной деятельности. Основным параметром - проявление активности. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы по ритмике, контроля знаний воспитанников и проверки результативности обучения предусмотрены в следующих мероприятиях: проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей, проведение показательных мероприятий в виде фольклорных праздников, утренников, постановок музыкальных сказок и т.д. выступление на муниципальных конкурсах и фестивалях, а также формы контроля : устный опрос, практические занятия.

### **Оценочные материалы**

**Методика выявления уровня развития чувства ритма и уровня сформированности танцевальных движений детей**  
Старший дошкольный возраст и подготовительный к школе возраст (5-7 лет)

#### **1. Движение**

Передача в движении характера знакомого музыкального произведения (2-х и 3-х частная форма):

высокий – ребенок самостоятельно, четко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки; низкий – смену движения производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

Передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений; средний – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений; низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

Соответствие ритма движений ритму музыки: высокий – четкое выполнение движений; средний – выполнение движений с ошибками; низкий – движение выполняется не ритмично.

Координация движений и внимания ("ритмическое эхо" со звучащими жестами в умеренном и быстром темпе)

высокий – ребенок выполняет все движения без ошибок; средний – допускает 1-2 ошибки; низкий – не справляется с заданием

#### **2. Воспроизведение ритма**

Воспроизведение ритма знакомой песни под свое пение: высокий – ребенок точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни; средний – воспроизводит ритм песни с 1- 2 ошибками; низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

Воспроизведение ритма мелодии (умеренный темп)

высокий – ребенок точно воспроизводит ритмический рисунок мелодии; средний – воспроизводит ритм песни с ошибками; низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

Воспроизведение ритма песни шагами: высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу; средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте; низкий – допускает много ошибок и не справляется с заданием  
Воспроизведение ритмических рисунков в хлопках и притопами: высокий – ребенок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок; средний – допускает 2 -3 ошибки; низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок

### 3. Творчество

Сочинение ритмических рисунков: высокий – ребенок сам сочиняет оригинальные ритмические рисунки; средний – использует стандартные ритмические рисунки; низкий – не справляется с заданием.

Танцевальное: высокий – ребенок чувствует характер музыки, ритм, передает это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны; средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки; низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке. Педагогический анализ знаний и умений детей проводится в 2 раза в год (сентябрь, май) в форме индивидуальной работы, методом наблюдения за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе выбранного репертуара).



**Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.**

*Беседа с детьми* проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

Любишь ли ты слушать музыку?

Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?

Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?) Какая самая любимая твоя песня?

Танец?

Поете ли вы вместе с мамой, папой?

Танцуете ли вы с мамой, папой?

Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?

Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

*Анкетирование родителей* проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

Вопросы:

Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?

Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?

Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?

Понимает ли он содержание песен?

Передает ли в движении характер музыки, ритм?

Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?

В чем это выражается?

Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?

Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?

Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

**«1» - Низкий уровень.** Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

**«2» - Средний уровень.** Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

**«3» - Высокий уровень.** Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Диагностика специальных двигательных умений ребенка в контексте музыкально-ритмической деятельности осуществляется в соответствии с уровнями.

#### **Диагностические игровые и ритмические упражнения *Выявление качества музыкально-ритмических движений:***

##### *1. Выполнение элементов танца:*

Средняя группа – исполнить небольшой группой притопы одной ногой, хлопки в ладоши, кружение по одному.

Старшая группа – выполнить движения небольшой группой (поскоки, шаг с притопом, кружение парами).

Подготовительная группа – выполнить небольшой группой движения танца (выразительно, ритмично) – шаг польки, кружение на месте на поскаках.

##### *2. Создание музыкально-игрового образа:*

Старшая группа – передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

Подготовительная группа – исполнить музыкально-игровой образ в развитии. Игра “Кот и мыши” (действовать выразительно и согласованно с музыкой). **Выявление уровня ритмического слуха:**

Средняя группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести его на барабане (двухтактное построение).

Старшая группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести хлопками (четырёхтактное построение).

Подготовительная группа – послушать мелодию (четырёхтактное построение) и отхлопать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей.

***Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми старшей и подготовительной группы музыкальных образов в движении***

***Вариант 1. Несюжетные этюды***

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

***Вариант 2. Сюжетные этюды***  
Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимоневидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову — собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты: интерес ребенка к заданию;

готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;

понимание и переживание музыкального образа в исполняемом этюде, адекватность его передачи в движении; владение танцевальными умениями;

**Уровни развития танцевально-ритмических навыков.**

«1» - **Низкий уровень.** Не умеют технически точно, легко и выразительно выполнить гимнастические и имитационные движения.

«2» - **Средний уровень.** Движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет творческой активности в создании музыкально-двигательных образов.

«3» - **Высокий уровень.** Прочно владеют всеми техническими навыками и приемами. Проявляют творческое отношение к исполнению танцев, хороводов, игр и упражнений.

#### **Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями**

«1» - **Низкий уровень** – смену движений производит с запаздыванием, движения не

«2» - **Средний уровень** – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки; **Уровень ритмического слуха**

«1» - **Низкий уровень** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

«2» - **Средний уровень** – допускает 2-3 ошибки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок; **Уровень качества танцевально-ритмических движений, координированности**

«1» - **Низкий уровень** – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке «2» -

**Средний уровень** – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои;

движения выразительны; **Уровень артистичности и творчества в танце** «1» - **Низкий уровень** – не справляется с заданием.

«2» - **Средний уровень** – использует стандартные ритмические рисунки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки; **Уровень артистичности и творчества в танце**

«1» - **Низкий уровень** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при

движениях.

«2» - **Средний уровень** - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

«3» - **Высокий уровень** – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

## 2.4. Методические материалы

Работа по программе «Ритмика» проводится в очной форме, с использованием словесных, наглядно- практических, проблемных методов. Также используются методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование)

Формы и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является групповая и подгрупповая, индивидуальная.

Организованная деятельность с детьми по ритмике и танцу содержат:

- упражнения на развитие основных навыков и умений
- (для головы, рук, ног и корпуса в разном характере, темпе, ритме)
- музыкально-ритмические упражнения, танцевальные элементы
- упражнения с предметами (мячами, погремушками, бубнами)
- танцевальные и ритмические этюды
- танцевальные развернутые композиции
- музыкальные загадки, игры
- танцевальные движения на степ - платформах.

Организованная деятельность имеет свою структуру и включает в себя три части, направленные на решение задач и несущие определенную эмоционально-физическую нагрузку дошкольников.

1 часть занятия – подготовительная – занимает  $\frac{1}{4}$  от всего занятия,

Подготавливает двигательные аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия

2 часть – основная – занимает 2/4 от всего занятия

Совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми надразвернутыми композициями. 3 часть – заключительная – занимает 1/4 от всего занятия. Снимает напряжение, излишнюю эмоциональность.

Здесь используются игры, забавы, свободное действие под музыку

## 2.5.

### 2.6. Список литературы

Для обучающихся:

1.Г.Федорова «Поиграем, потанцуем»

2. Маруся и ее любимые занятия: Балет. Музыка *Жильбер Делаз*

Для родителей:

1.Комарова, Т.С., Дети в мире творчества - М., 2004. - 120 с.

2.Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.

3. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.

4.Андрус Т. Творим здоровье души и тела. 2013 г.

Для педагогов:

1. Е.И. Елисеева, Ю.Н. Родионова «Ритмика в детском саду» УЦ «Перспектива» г.Москва, 2016.
2. Арсеновская, О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения [Текст]: методическое пособие / О. Н. Арсеновская. - Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.
3. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика [Текст]: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
4. Горшкова, Е. А. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7- лет [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ Е. А. Горшкова. – Москва.: Гном и Д, 2004.
5. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ/ Н. В. Зарецкая. – Москва.: Айрис-пресс, 2005.
6. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблучок. Часть 1-я [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2000.
7. Каплунова, И. М. Потанцуй со мной, дружок! [Текст]: /И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. СПб.: Невская нота, 2010.
8. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду [Текст]: С.Л. Слуцкая. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2006. – 272
9. Фирилева, Ж. Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2005. – 352 с.

#### На электронных носителях

- Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Музыкальное приложение. Комплект из 4 дисков
- Суворова Т.И «Танцевальная ритмика». Музыкальное приложение на электронном носителе. Комплект из 6 музыкальных сборников
- Серия «Пойте с нами». Музыкальное приложение. Комплект из 4 дисков
- Серия «Детский праздник». Музыкальное приложение. Комплект из 4 дисков

#### Наглядно -иллюстративный материал:

- сюжетные картины;
- пейзажи (времена года);
- Карнавальные костюмы: лиса, медведь, волк, заяц, белка, кошка, собака, тигр, сорока, красная шапочка.
- Маски-шапочки: лягушка, волк, лиса, коза, кошка, мышка, заяц, собака, медведь, белка, петух.
- Степ платформы- 15 шт.

### Электронные ресурсы :


#### Ритмика. Ритмика и танец

---

 [Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике Выпуск 1 \(4.8Мб\)](#)

 [Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике Выпуск 2 \(4.8Мб\)](#)

 [Барышникова Т. Азбука хореографии \(36Мб\)](#)

 [Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов \(74Мб\)](#)

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Комплекс №1 для степ- аэробики**

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы 2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.



4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. Основная часть.
  1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
  2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
  3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
  4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
  5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
  6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
  7. Бег на месте на полу.
  8. Лёгкий бег на степе.
  9. Бег вокруг степа.
  10. Бег врассыпную.
  11. Обычная ходьба на степе.
  12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
  13. Шаг в сторону со степа – на степ.
  14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
  15. Ходьба в сторону со степа на степ.
  16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
  17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
  18. Упражнение на дыхание.
  19. Обычная ходьба на степе.
  20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
  21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
  22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
  23. Шаг на степ со степа.
  24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу. 30.

Упражнения на расслабление и дыхание.

## **Комплекс №2.**

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта.

На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:  
«Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим,  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

### Комплекс №3 Степ –

доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок) 1.

Наклон головы вправо – влево.

2. Поднимание плеч вверх – вниз.

3. Ходьба обычная на месте на степе.

4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.

8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.

9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.

3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степенях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад. 25. Упражнение на восстановление дыхания.

#### **Комплекс №4 (с мячами малого диаметра) Вводная часть.**

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием

(перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п. 91
11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Бег на месте, на степ доске.
14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14

17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
  18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
  19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
  20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
  21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.  
И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.
  22. Повторить №20
  23. Ходьба на месте, на степ – доске.
  24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
  25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
  26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
  27. Ходьба на месте на степ – доске.
  28. Шаг назад – вперёд.
  29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.
- Заключительная часть.
- Музыка для релаксации.
- Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.