

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 34

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2024г

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 34  
\_\_\_\_\_ Т.В. Вечтомова  
Приказ № 70 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Ритмика»**

возраст обучающихся от 3 до 7 лет, срок реализации – 4 года.

Автор: Шадрина Татьяна Николаевна

Музыкальный руководитель МБДОУ д/с № 34

УР, г. Сарапул, ул. Молодежная, 3 «б»

г. Сарапул – 2024г.

### **Пояснительная записка**

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали еще в Древней Греции, где сформировалось представление о том, что основой прекрасного является Гармония. По мнению Платона, "трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, овладевают ею, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт".

У философов Древней Греции было немало последователей. Так, идея синтеза музыки и движения была подхвачена швейцарским музыкантом и педагогом Эмилем Жаком Далькрозом (1865-1950), который разработал на ее основе уже в начале XX века систему музыкально-ритмического воспитания детей. Эта система стала известна во многих странах Европы и в России под названием "метода ритмической гимнастики". Современность и актуальность этой методики и по сей день не только в ее названии, столь широко используемом многими специалистами по физическому и музыкальному воспитанию. Заслуга Э.Далькроза прежде всего в том, что он видел в музыкально-ритмических упражнениях универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. По его мнению, "с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем "мышечного чувства", что, в свою очередь, способствует "более живой и успешной работе мозга". При этом Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен "приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены".

Дальнейшее развитие система Жака Далькроза получила в работах его учеников и последователей: Н.Г. Александровой, В.А. Гринер, Е.А.Румер и др., которые в 1911 г. окончили Институт музыки и ритма (Хеллерау, недалеко от Дрездена). Российские педагоги- ритмисты понимали важность распространения музыкально-ритмического воспитания для детей и молодежи. Ими была проделана огромная работа по дальнейшей разработке практического материала и пропаганде системы Жака Далькроза в различных школах. Н.Г. Александрова характеризовала ритмику как одно из средств биосоциального воспитания и ставила ее в центр соприкосновения педагогики, психофизиологии, научной организации труда, физкультуры, художественного развития и т.д. Она пропагандировала систему Далькроза на многочисленных лекциях, выступлениях, на которых подчеркивала также и лечебное значение занятий ритмикой. Таким образом, прогрессивная система музыкально-ритмического воспитания Жака Далькроза была положена в основу работы российских педагогов, которые по инициативе Н.Г.Александровой организовали Московскую ассоциацию ритмистов, где разрабатывали учебные программы (для школ, техникумов, консерватории) и методические указания к занятиям по ритмике для учебных заведений, систематизировали практический материал.

**Цель программы воспитания** — развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности. И, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде

деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

### **Задачи воспитания детей:**

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ранний возраст. | <p>Воспитывать интерес к музыке, желание слушать музыку, подпевать повторяющиеся в песне музыкальные фразы, выполнять простейшие танцевальные движения в соответствии с ярко выраженным характером музыки.</p> <p>Воспитывать элементарные правила поведения на занятии.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Младшая группа  | <p>Воспитывать у детей интерес к слушанию небольших песен, музыкальных пьес, исполняемых на разных инструментах в записи.</p> <p>Воспитывать отзывчивость на музыку разного характера (плясовую, колыбельную, марш).</p> <p>Воспитывать любовь к подпеванию песен разного характера.</p> <p>Воспитывать дружеские отношения во время исполнения песен и танцев.</p> <p>Воспитывать интерес к танцевальным и игровым движениям (с предметами и без) в соответствии со спокойным и бодрым характером музыки.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к предметам и атрибутам для танца (ленточки, флажки ит.д.)</p> <p>Воспитывать интерес к музицированию на детских ударных музыкальных инструментах (бубны, ложки ит.д.)</p> <p>Воспитывать у детей чувство радости, желание выступать на утреннике: читать стихи, петь играть...</p>                                     |
| Средняя группа  | <p>Продолжать воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость при восприятии музыкальных произведений.</p> <p>Воспитывать культуру слушания музыки (не отвлекаться, дослушивать произведение до конца).</p> <p>Продолжать воспитывать любовь к пению (с аккомпанементом и «а капелла» с помощью воспитателя).</p> <p>Воспитывать интерес к танцевальным движениям (с предметами и без) в соответствии со спокойным и бодрым характером музыки.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к предметам и атрибутам для танца (ленточки, флажки ит.д.)</p> <p>Воспитывать дружеские отношения во время исполнения песен и танцев.</p> <p>Воспитывать интерес к музицированию на детских музыкальных инструментах.</p> <p>Воспитывать у детей чувство радости, желание выступать на утреннике: читать стихи, разыгрывать сценки, участвовать в исполнении песен, игр, танцев.</p> |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Старшая группа          | <p>Продолжать воспитывать интерес и любовь к музыке.</p> <p>Воспитывать культуру слушания музыки (не отвлекаться, дослушивать произведение до конца).</p> <p>Воспитывать музыкальную отзывчивость на музыку.</p> <p>Воспитывать интерес к творчеству композиторов и музыкантов (зарубежных и российских).</p> <p>Продолжать воспитывать любовь к пению (хором и сольно, с аккомпанементом и «а капелла»)</p> <p>Воспитывать самостоятельность в танцевальном и песенном творчестве.</p> <p>Воспитывать дружеские отношения во время исполнения песен и танцев, музыкальных игр.</p> <p>Воспитывать самостоятельность в организации игр и танцев (не подражать друг другу).</p> <p>Продолжать воспитывать интерес к музицированию на детских музыкальных инструментах (по одному и в небольших группах).</p> <p>Воспитывать у детей чувство радости, желание выступать на утреннике, украшать группу и зал к праздникам, изготавливать атрибуты, сувениры.</p>                                                                                                                                                                             |
| Подготовительная группа | <p>Воспитывать у детей устойчивый интерес и отзывчивость на музыкальные произведения разного жанра, расширять музыкальные впечатления.</p> <p>Продолжать воспитывать эстетический и художественный вкус, интерес и любовь к музыкальной культуре.</p> <p>Воспитывать интерес к творчеству композиторов и музыкантов (российских и зарубежных).</p> <p>Продолжать воспитывать любовь к пению (хором и сольно, с аккомпанементом и «а капелла»)</p> <p>Воспитывать стремление самостоятельно исполнять песни, инсценировать игровые песни.</p> <p>Воспитывать любовь к народной музыкальной культуре (русские народные песни, пляски, игры).</p> <p>Воспитывать самостоятельность в танцевальном творчестве, придумывать варианты образных движений в играх, хороводах.</p> <p>Воспитывать самостоятельность в организации игр и танцев (не подражать друг другу).</p> <p>Воспитывать интерес к музицированию на детских музыкальных инструментах (по одному и в ансамбле, оркестре).</p> <p>Воспитывать у детей чувство радости, желание выступать на утреннике, украшать группу и зал к праздникам, изготавливать атрибуты, сувениры.</p> |

## **Содержание программы, особенности образовательной деятельности**

**3 — 4 года** Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характерные задачи: воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпом ритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

### **I. Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта — узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое — грустное, шаловливое — спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3- частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

### **II. Развитие двигательных качеств и умений:**

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;
- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" т.д.);
- прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", подскоки (4-й год жизни);
- общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;
- имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);
- плясовые движения ~ простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

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

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

### **IV. Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых\*ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

### **Показатели развития.**

Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

### **4 — 5 лет**

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

### **I. Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта — включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, (например, из "Детского альбома" П.Чайковского: "Баба Яга", "Новая кукла", "Марш деревянных солдатиков" или из "Бирюлек" М.Майкапара: "Мотылек", "В садике" и др.);
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое— грустное, шаловливое - - спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

### **II. 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, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;
- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку");
- прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", легкие поскоки;
- обще развивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность); упражнения на гибкость, плавность движений;
- имитационные движения -- разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (Веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида -прощение — радость";

- плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации - например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

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

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

### **IV. Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;  
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;  
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

**Показателем уровня** развития является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

### **5 — 7 лет**

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

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

### **I. 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 выражать 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 малоконтрастными 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 выражать это в соответствующих движениях.

### **II. 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 - "в воде", "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.

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

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

### **IV. 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.

### **Показатель развития:**

- 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.

С самых первых занятий ритмикой важно приучать детей слушать музыку, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом звучания аккомпанемента. Тем самым мы тренируем слуховое внимание, волю ребенка, произвольность движений.

Используются различные методические приемы — это и словесные указания, привлечение внимания к звучанию музыки, характеру вступления и заключения, зрительные сигналы и т.д.).

### **Календарный план воспитательной работы**

|                 | Мероприятие.                                            |
|-----------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | День Знаний.                                            |
| <b>Октябрь</b>  | День мудрости (День пожилых людей)<br>Осенний праздник. |
| <b>Ноябрь</b>   | День государственности Удмуртии.<br>День Матери.        |
| <b>Декабрь</b>  | Новый год.                                              |
| <b>Январь</b>   | Прощание с ёлочкой.                                     |
| <b>Февраль</b>  | День защитника отечества.                               |
| <b>Март</b>     | Международный женский день.                             |
| <b>Апрель</b>   | Праздник смеха.                                         |
| <b>Май</b>      | День Победы.<br>Выпускной праздник.                     |
| <b>Июнь</b>     | День защиты детей.                                      |

### **Список используемой литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание дети). – М.: Ральф, 2000г.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984г.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983г.
4. Жак-Далькроз Э. Ритм. Классика – XXI в., М. 2001г.
5. Ефремова Н. Теоретические основы становления музыкально-ритмической культуры музыканта. Магнитогорск, 2002г.
6. Куц В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музыкальном воспитании. Новосибирск, 1989г.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Спб. 2015 г