

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3 от 28.02.2024

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ
«Детский сад «Малышок»» Лихославль
Бачина О.С.
Приказ № 21 от 28.02.2024



**Дополнительная общеобразовательная программа детей дошкольного возраста
по ритмическому движению «Развивающая ритмика».**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года
Количество по программе: 72 часа в год (всего 216)
Разработала: Ольга Михайловна Полякова

Лихославль
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	3
1.1. Введение.	3
1.2. Направленность программы.	3
1.3. Актуальность программы.	3
1.4. Цель и задачи реализации программы.	4
1.5. Организация образовательного процесса.	4
1.6. Планируемые результаты.	6
2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ.	7
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	9

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Введение.

Что такое ритмика?

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

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал её в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Эмиль Жак-Далькроз считал главной задачей ритмических упражнений - научить детей ощущать себя и своё тело с помощью музыки. Это поможет ребёнку стать более свободным и раскрепощённым, понимать свои эмоции и выражать их через музыку. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Занятия ритмикой считаются первыми осознанными шагами ребёнка в танцах. Дети знакомятся с такими понятиями как «быстро» и «медленно», «громко» и «тихо», «весело» и «грустно», учатся двигаться под музыкальное сопровождение. В отличие от других музыкальных и физических занятий, на ритмике не делается акцент на технике выполнения движений или физическом развитии ребёнка. Основной упор — на развитии координации, умении слышать музыку и воспринимать ритм (чередование звуков и пауз).

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа детей дошкольного возраста по ритмическому движению «Развивающая ритмика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы с детьми (от зарядки и физкультуры до праздничных утренников). Органическое соединение движений, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и привлекательным. Программа позволяет обеспечить удовлетворение образовательных запросов родителей (законных представителей), чьи дети посещают дошкольное учреждение.

1.3. Актуальность программы.

Движение и ритм – это жизнь. Музыка и движение обладают огромными возможностями для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребёнка.

Данная программа - это система специальных комплексных занятий, на которых средствами музыки и специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция, произвольность движений и поведения. Способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности (предметной, речевой, письменной). Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать, побуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкально-двигательные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. социализируют ребёнка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Таким образом, актуальность программы обусловлена её практической значимостью.

1.4. Цель и задачи реализации программы.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами музыкально-ритмического движения.

Достижение цели предполагает реализацию следующих **задач**:

1. Создание условий для укрепления физического здоровья детей:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
 - формирование осанки, мышечного корсета;
 - содействовать профилактике плоскостопия.
2. Развитие основных видов движений, серии движений, музыкально-ритмических движений, музыкальности:
 - нормализация мышечного тонуса;
 - развитие основных видов движений;
 - развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений;
 - преодоление двигательного автоматизма движений;
 - формирование чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка;
 - согласование движений с музыкой, словом;
 - изменение характера движения в соответствии с изменением контрастов звучания (громко-тихо, быстро-медленно, высоко-низко);
3. Развитие психических функций, совершенствование психомоторики:
 - развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
 - формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений и танцев;
 - развитие мелкой моторики;
 - развитие быстроты и точности реакции на звуковые и вербальные сигналы;
 - развитие разных видов внимания, памяти, мышления;
 - развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движения (слово управляет движением);
 - развитие умения реализовывать запрограммированные действия по условному сигналу.
4. Развитие способности ориентироваться в пространстве:
 - развитие пространственной организации собственных движений, оптико-пространственной ориентировки в пределах зала через движение;
 - развитие пространственных представлений: понимание вербальных инструкций, отражающих пространственные отношения и выполнение действий на основе вербальной инструкции; способности к словесному выражению пространственных отношений (движение влево, вправо, назад, вперед, руки вверх, вниз и т. п.)
5. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:
 - развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку;
 - формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку.
6. Развитие эмоционально-волевой сферы и компонентов личности:
 - формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия невербальных стимулов (мимика, пластика и т. д.)
 - развитие произвольности при выполнении движений и действий;
 - развитие коммуникативных навыков посредством выполнения совместных действий и движений, танцев.

1.5. Организация образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная программа детей дошкольного возраста по ритмическому движению «Развивающая ритмика» разработана с учётом возрастных и психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста и составлена в соответствии с нормативными актами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее Санитарные правила СП 2.4.3648-20), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа имеет оздоровительную и развивающую направленность. Реализация данной программы способствует физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому и в целом психическому развитию ребенка, а также социализации в обществе. Формирует художественный вкус и творческие способности.

Данная программа разработана на основе программ:

- «Коррекционная ритмика» М.А. Касициной, И.Г. Бородиной;
- «Са-фи-данс» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной;
- «Фитнесс-данс» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной.

Программы модифицированы, адаптированы к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении.

Программа «Развивающая ритмика» представляет собой систему занятий, включающих в себя совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие ребёнка с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития – художественно-эстетическому, физическому, социально-личностному.

В программе представлены различные разделы. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Занятия проводятся по запросу родителей (*законных представителей*) воспитанников.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 3 года обучения (72 учебных часа в год (с октября по май), всего 216 часов).

Возраст детей: Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Условия набора: принимаются все желающие.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

- 5-го года жизни - не более 20 минут;
- 6-го года жизни – не более 25 минут;
- 7-го года жизни - не более 30 минут.

Место проведения занятий: музыкальный зал.

Форма проведения занятий: групповая.

Структура занятия: Каждое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы взаимосвязаны между собой.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15 % общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В неё входят: гимнастика (строевые, разминочные упражнения, ритмические упражнения и задания, музыкально-подвижные игры, танцевальные шаги).

Основная часть занятия занимает 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические

композиции, танцы, степ-ритмика, гимнастика, музыкально-подвижные игры, этюды психогимнастики.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на растягивание мышц, пассивная релаксация.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки, ритма и движения, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Принципы обучения и воспитания:

1. Личностно-ориентировочный подход.
2. Преемственность.
3. Систематичность.
4. «Обучение – творчество».

Обязательная одежда и обувь на занятии: футболка (белая), спортивные шорты (чёрные), чешки (девочкам – белые, мальчикам - чёрные), белые носки.

1.6. Планируемые результаты.

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
4. Приобщение к здоровому образу жизни.

1 год обучения (средняя группа):

После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений ритмики. Знают основные танцевальные позиции ног и рук. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок, пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, кружение по одному и в парах, неавтоматизированный подскок. Имеют представление о степе. Могут выполнить основной шаг на степе, игровые упражнения на степе. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

2 год обучения (старшая группа):

По окончании второго года обучения занимающиеся дети выразительно самостоятельно двигаются под музыку. Умеют передавать несложный ритмический рисунок хлопками и притопами. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками передвижения по залу. Приобретают «базу движений» в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения и шаги: реверанс и поклон, перенос веса тела с одной ноги на другую, «ковырялочка», хороводный шаг, приставной боковой шаг, боковой галоп, боковой галоп в паре, бег с захлестом голени, автоматизированный подскок, шаги бальной польки (на шагах прямого галопа). Выполняют базовые шаги и упражнения на степе. Умеют исполнять ритмические и танцевальные композиции, в том числе на степе.

3 год обучения (подготовительная группа):

После третьего года обучения занимающиеся дети умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами танцевального движения. Умеют самостоятельно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с носка, шаг с притопом, переменный шаг, шаг польки, шаг бальной польки, русский народный поклон. Выразительно и ритмично исполняют движения с предметами, атрибутами. Владеют упражнениями на степе.

Знают и выполняют основные шаги степ-ритмики, композиции с использованием степа в разных стилях, основанные на изученных шагах. Умеют правильно выполнять упражнения на растягивание мышц и связок. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, могут самостоятельно организовать музыкально-подвижные игры.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ.

При планировании занятий ритмикой важно учитывать возрастные особенности детей.

У детей 3-4 лет ещё слабо развита координация, они неуверенно владеют телом и не понимают, как связать свои движения с музыкой. Основная задача педагога - помочь ребёнку развить координацию движений.

К пяти годам ребёнок уже может координировать не только свои действия, но и работать в паре. Он неплохо фантазирует и может повторять за раз комбинацию из нескольких движений.

В 7 лет ребёнок уже полностью владеет своим телом. Он может выразить эмоции и чувства с помощью движений, контролировать качество исполнения, придумывать собственные движения и комбинации.

Педагогу важно подбирать упражнения для занятий таким образом, чтобы они соответствовали возрасту воспитанников.

Раздел «Ритмика».

Данный раздел является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, со словом, музыкальные задания и игры.

Раздел «Музыкально-ритмическая гимнастика».

Служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также упражнения на укрепление осанки, напряжение и расслабление мышц, дыхательные.

Раздел «Танцевальная азбука».

Направлен на формирование у детей танцевальных движений. В разделе представлены танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Танцевальная композиция».

Направлен на формирование у детей пластичности, гибкости, координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Степ-ритмика».

Направлен на работу с ритмом посредством использования степ-платформы. В разделе представлены базовые шаги, упражнения на степ-платформе, изучения которых позволит сформировать чувство ритма и синхронное выполнение движений у занимающихся.

Раздел «Музыкально-подвижные игры».

Является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы соревнования, подражания, имитации, образного движения, ролевые ситуации.

Раздел «Психогимнастика».

Направлен на обучение выразительным движениям, работу с мимикой и пантомимикой. Представлены этюды, упражнения для обучения азбуке выражения эмоций.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИКЕ.
(сетка часов при двух разовых занятиях в неделю)

№ п/п	Раздел	Год обучения		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Раздел «Ритмика»	10	12	8
2	Музыкально-ритмическая гимнастика	10	8	8
3	Танцевальная азбука	9	7	7
4	Танцевальная композиция	10	12	15
5	Степ-ритмика	7	10	11
6	Музыкально-подвижные игры	21	17	17
7	Психогимнастика	5	6	6
ИТОГО:		72	72	72

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап - обучение упражнению (название упражнения, показ, объяснение техники, опробование упражнения).

2. Этап углубленного разучивания упражнения (уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнения).

3. Этап закрепления и совершенствования упражнения (закрепление двигательного навыка, выполнение упражнения более высокого уровня, использование упражнений в комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля).

Программа построена на следующих педагогических принципах:

- постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- систематичности;
- вариативности;
- наглядности;
- доступности;
- закрепления навыков;
- индивидуализации.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Используемые музыкальные произведения разнообразны по жанру, стилю, форме, размеру, темпу; но при всем при этом доступны пониманию детей, выразительны, пробуждают фантазию и воображение.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствует быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания. Для подбора упражнений соответствующих темпу музыки предлагаются следующие критерии:

- быстрый бег - 160 акцентов в минуту;
- подскоки, галоп - 120-150 акцентов в минуту;
- маховые движения - 80-90 акцентов в минуту;
- наклоны - 70 акцентов в минуту;
- повороты, наклоны головы, растягивания - 40-60 акцентов в минуту.

Основной метод, используемый на занятиях – игровой. Использование игровых упражнений, имитационных движений, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всесторонне решать поставленные задачи.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- наличие специально оборудованного зала;
- обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии;
- широкое использование технических средств обучения (аудио, видео);
- использование атрибутов и пособий;
- предварительная влажная уборка зала;
- наличие расписания занятий, методического материала, перспективного плана и диагностики музыкально-ритмического и физического развития занимающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Музыка и движение» С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» И.П. Раевская – М.: «Просвещение» 1991 г.
3. «Ритмическая мозайка» А.И. Буренина – С. Пб., 2000 г.
4. «Танцы в детском саду» Н. Зарецкая, З. Роот – М.: «Айрис Пресс», 2003 г.
5. «Са-фи-данс» Танцевально-игровая гимнастика для детей Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина - С. Пб., «Детство-Пресс» 2003 г.
6. «Фитнес-данс» Лечебно-профилактический танец Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина - С. Пб. «Детство Пресс», 2007 г.
7. «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми» И.В. Ганичева – М.: «Книголюб» 2004 г.
8. «Коррекционная ритмика» М.А. Касицина, И.Г. Бородина – М.: «Гном и Д» 2005 г.
9. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» - Т.Т. Ротерс – М.: «Просвещение», 1989 г.
10. «Детский фитнес» Е.В. Сулим – М.: «ТЦ Сфера» 2014 г.
11. «Занятия по психогимнастике с дошкольниками» Е.А. Алябьева «ТЦ Сфера» - М.: 2009 г.
12. «Методическое пособие по детской психогимнастике для воспитателей дошкольных учреждений» Е.В. Вербовская – Нижний Новгород, 1999 г.
13. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» Е.В. Сулим – М.: «ТЦ Сфера», 2010 г.
14. «Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет» Е.В. Михеева - Волгоград, «Учитель», 2014 г.
15. «Здоровьеформирующее физическое развитие» под ред. М.М. Безруких –М.: «Владос» 2001 г.
16. «Топ-хлоп малыши» Т. Сауко, А. Буренина - СПб. 2001 г.