

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Направленность | 3 |
| 1.2.Новизна, актуальность | 4 |
| 1.3.Педагогическая целесообразность  1.4. Цели и задачи  1.5.Отличительные особенности  1.6.Возраст обучающихся | 5  5  6  6 |
| 1.7.Сроки реализации | 8 |
| 1.8.Формы и режим занятий  1.9. Планируемые результаты | 8  8 |
| 1. 10 Формы подведения итогов | 9 |
| 2. Содержание | 9 |
| 2.1 Учебный план | 10 |
| 3. Организационно – педагогические условия | 11 |
| 3.1. Материально- технические условия  3.2.Требования к педагогическим работникам  4. Календарный учебный график  5.Оценочные материалы  6. Методические материалы  7. Список используемой литературы | 11  11  12  11  13 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Пояснительная записка**

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного  умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка. В период от четырёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В дошкольном возрасте  внимание детей ещё неустойчиво, дети  отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому  они нуждаются в частой смене движений. Для успешного достижения результатов на занятиях ритмики необходимо чередовать  разные виды музыкально- ритмической деятельности: использовать музыкально- ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара, который выполняется ежегодно в связи  современными  требованиями. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений.

Ритмика  не  только  даёт  выход   повышенной   двигательной   энергии ребёнка, но  и   способствует   развитию  у  него  многих  полезных  качеств. Красивые   движения, усвоенные  на  занятии, ребёнок  с  радостью  и интересом   будет  выполнять  дома. Сколько  приятных  волнений  для маленького   человека  и  его  родных  доставляют  его   показательные выступления  на    праздничном   концерте и на открытых занятиях!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

Таким образом, занятия ритмопластикой  оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

* 1. **Направленность**

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и

фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника. Между тем Ритмика,

обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

* 1. **Новизна, актуальность**

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия ритмической гимнастикой дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение. В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др. Используются учебно – методические пособия Т.И.Суворовой «Танцевальная ритмика», А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика». Новизна программы: в данной программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Обучаясь по ней, в игровой и доступной форме дети научатся владеть своим телом, чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся  музыку у детей развивается  способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

* 1. **Педагогическая целесообразность**

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. В основу программы положена двигательно - игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 4-7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений.

* 1. **Цели и задачи**

**Цель:**Формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

**Задачи:**

**1. Развивать музыкальность:**

- развивать  способности  воспринимать  музыку, то  есть  чувствовать  ее  настроение  и  характер;

     - развивать  чувства ритма.

**2. Развивать  двигательные  качества  и умения:**

     - развивать  ловкость, точность, координацию  движений;

     - развивать  гибкость  и  пластичность;

     - воспитывать  выносливость, развивать  силу;

     - формировать  правильную  осанку,  красивую  походку;

     - развивать  умение  ориентироваться  в  пространстве;

     - обогащать  двигательный  опыт  разнообразными  видами  движений.

**3. Развивать  творческие  способности:**

- развивать  творческое  воображение  и  фантазии;

- развивать  способность  к  импровизации: в  движении, в  изобразительной  деятельности, в  слове.

**4. Развивать  нравственно – коммуникативные  качества  личности:**

- воспитывать  умения  сопереживать  другим  людям  и  животным;

       - воспитывать  умения  вести  себя  в  группе  во  время  движения, формирование  чувство  такта  и  культурных  привычек  в  процессе  группового  общения  с  детьми  и  взрослыми.

* 1. **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью программы является игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

* 1. Возраст обучающихся

Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Характеристика возрастных возможностей детей 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.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

* 1. **Сроки реализации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Кол-во занятий в год | Продолжительность занятий |
| 2 | Октябрь – 8  Ноябрь – 8  Декабрь – 8  Январь – 8  Февраль – 8  Март – 8  Апрель – 8  Май - 8 | 64 | 30 мин. |

* 1. **Формы и режим занятий**

Занятия по реализации Программы проходят 2 раза в неделю. Программа предполагает индивидуальную и групповую работу с детьми, по освоению ритмической гимнастики. Продолжительность – 30 минут.

* 1. **Планируемые результаты**

1 год обучения.После  первого  года  обучения  занимающиеся  дети   умеют  выполнять  простейшие  построения  и  перестроения, ритмично  двигаться  в  различных  музыкальных  темпах  и  передавать  хлопками  и  притопами  простейший  ритмический  рисунок. Способны  запоминать  и  исполнять танцевальные  композиции  самостоятельно. Умеют  выполнять  простейшие  двигательные  задания  *(творческие  игры, специальные  задания),* используют  разнообразные  движения  в  импровизации  под  музыку  этого  года  обучения.

2  год  обучения*.*По  окончании  второго года  обучения  занимающиеся  дети  знают  правила  безопасности  при  занятиях  физическими  упражнениями  с  предметами  и  без  предметов. Владеют  навыками  по  различным  видам  передвижений  по  залу  и  приобретают  определённый  «запас»  движений  в  общеобразовательных  и  танцевальных  упражнениях. Могут  передавать  характер  музыкального  произведения  в  движении*.*Владеют  основными

 хореографическими  упражнениями  по  программе  этого  года  обучения.  Выразительно   исполняют  движения под  музыку, могут  передать  свой  опыт  младшим  детям, организовать  игровое  общение  с  другими  детьми.

* 1. **Формы подведения итогов**

Формы подведения итогов реализации программы: открытое занятие, выступления на утренниках.

1. **Содержание**

Структура  занятия  по  ритмики – общепринятая.  Каждое  занятие состоит  из  трёх  частей: подготовительной, основной  и  заключительной.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1.Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения). Ритмика, музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально ритмическая гимнастика.

2.Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.

3.Заключительная часть занятия длится от 3% до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

* 1. **Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Занятия** | **Время проведения** | **Тема** |
| октябрь  8 занятий | 1-2 занятие | Понедельник 15.00  Среда 15.00 | вводное (рассказ и показ основных движений ритмической гимнастики под музыку)  разминка  ритмический танец  «Побежали по дорожке маленькие ножки»  «Колобок»  «Гномы»  «Ручками крути, ножками верти» |
| 3-4 занятие |
| 5-6 занятие |
| 7-8 занятие |
| ноябрь  8 занятий | 9-10 занятие | Понедельник 15.00  Среда 15.00 | разминка  ритмический танец:  «Бегут по кругу»  «Шаг вперед»  «Машинки брум-брум»  «Буратино» |
| 11-12 занятие |
| 13-14 занятие |
| 15-16 занятие |
| декабрь  8 занятий | 17-18 занятие | Понедельник 15.00  Среда 15.00 | разминка  игровое упражнение «Горошины»  ритмический танец  «Баба-яга»  «Шаг вперед»  «Танцуют снежинки»  «Шаг вперед, шаг назад» |
| 19-20 занятие |
| 21-22 занятие |
| 23-24 занятие |  |  |
| январь  8 занятий | 25-26 занятие | Понедельник 15.00  Среда 15.00 | разминка  ритмический танец:  «Буги-вуги»  «Арам-зам-зам»  «Часики»  «Я рисую речку»  «Белые снежинки» |
| 27-28 занятие |
| 29-30 занятие |
| 31-32 занятие |
| февраль  8 занятий | 33-34 занятие | Понедельник 15.00  Среда 15.00 | разминка  ритмический танец  «Крокодильчик просто класс»  «Шел козел по лесу»  «Ручками крути, ножками верти»  «Дискотека малышей» |
| 35-36 занятие |
| 37-38 занятие |
| 39-40занятие |
| март  8 занятий | 41-42 занятие | Понедельник 15.00  Среда 15.00 | разминка  игровое упражнение «Горошины»  ритмический танец  «Добрая бабушка яга»  «На носок»  «Чунга чанга» |
| 43-44 занятие |
| 45-46 занятие |
| 47-48 занятие |
| апрель  8 занятий | 49-50 занятие | Понедельник 15.00  Среда 15.00 | разминка  ритмический танец  «Калинка-малинка»  «Аэробика для Бобика»  «Детки конфетки»  «Миньоны» |
| 51-52 занятие |
| 53-54 занятие |
| 55-56 занятие |
| май  8 занятий | 57-58 занятие  59-60 занятие  61-62 занятие  63-64 занятие | Понедельник 15.00  Среда 15.00 | разминка  ритмический танец  «Страна чудес»  «Да-да-да сказала голова»  «Тополиный пух»  «Мы скакали» игра |
| Всего: | 64 ч. | | |

1. **Организационно – педагогические условия**
   1. **Материально – технические условия**

Физкультурный зал, где проводятся, занятия по ритмике отвечает требованиям техники безопасности. Музыкальный центр, флэш-накопители.

**3.2 Требования к педагогическим работникам**

Занятия проводятся квалифицированным педагогом, имеющим высшее педагогическое образование по специальности «Физическая культура и спорт» учитель физической культуры.

**4.Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продолжительность учебного года** | |
| Учебный год | 01.10.2024-31.05.2025 |
| I полугодие | 01.10.2024-27.12.2024 |
| II полугодие | 09.01.2025-30.05.2025 |
| Количество учебных недель | 1 полугодие – 12 недель  2 полугодие – 19 недель |
| Сроки проведения каникул | 27.12.2024-08.01.2025  01.06.2025-01.09.2025 |
| Нерабочие дни | суббота, воскресенье  праздничные дни:  04.11.2024  31.12.2024-08.01.2025  23.02.2025-24.02.2025  08.03.2025  01.05.2025-02.05.2025  08.05.2025-09.05.2025 |

**Годовой план – график**

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | Количество занятий |
| Октябрь | 8 |
| Ноябрь | 7 |
| Декабрь | 8 |
| Январь | 8 |
| Февраль | 8 |
| Март | 8 |
| Апрель | 8 |
| Май | 7 |
| всего | 62 |

1. **Оценочные материалы**

Критерии оценки уровня освоения программы «Ритмика»

1.Проявляет интерес, потребность к движению под музыку.

2.Развито слуховое внимание, умение выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки.

3.Освоил основы хореографических упражнений.

4.Знает правила музыкально-подвижных игр, старается их соблюдать.

5.Знает специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

6.Проявляет творческую инициативу.

З-х бальная система оценки:

высокий уровень: 17- 24 балла;

средний уровень: 9 – 16 баллов;

низкий уровень: 0 – 8 баллов.

3 балла – критерий выполняется полностью;

2 балла – критерий выполняется с небольшими затруднениями;

1 балл – критерий выполняется с большими затруднениями; 0 баллов – критерий не выполняется.

1. **Методические материалы**

1. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979

2. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000

3. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994

4. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987 13. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008

* 1. **Список литературы**

1. Арсеневская, О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения [Текст]: методическое пособие / О. Н. Арсеневская. - Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.
2. 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.
3. 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.
4. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ/ Н. В. Зарецкая. – Москва.: Айрис-пресс, 2005.
5. Каплунова, И. М. Топ-топ,  каблучок. Часть 1-я [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2000.
6. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблучок. Часть 2-я [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2005.
7. Каплунова,  И. М. Потанцуй со мной, дружок! [Текст]: /И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. СПб.: Невская нота, 2010.
8. Коренева, Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: учебно-методическое пособие (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – ч.1. – 112 с.
9. Праслова, Г. А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста [Текст]: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Г. А. Праслова.  – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 384 с.
10. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду [Текст]: С.Л. Слуцкая. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2006. – 272 с.
11. 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.
12. Фирилева, Ж. Е. ФИТНЕС – ДАНС лечебно – профилактический танец [Текст] : учебно – методическое пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.:  Детство – пресс, 2007.  - 375 с.
13. Фольклор – музыка – театр [Текст] : программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: программно-методическое пособие / под ред. С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 216 с.