

Муниципальное автономное учреждение Бердюжского района дошкольного образования детский сад «Малышок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей

СОГЛАСОВАНО

Решением педагогического совета МАУ Бердюжского района ДО детский сад «Малышок»  
Протокол №1 от «30» 08 2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ Бердюжского района  
детского образования  
детский сад «Малышок»  
общеразвивающего  
вида с приоритетным  
осуществлением  
физического  
развития детей  
Г.А. Грачёва  
«30» август 2022 год



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Веселая ритмика».**

Автор-составитель программы: Р.В.Чернушевич, воспитатель МАУ Бердюжского района ДО детский сад «Малышок»

Сроки реализации программы: 8 месяцев, 32 часа

Программа рассчитана на детей в возрасте 3-4 лет

Группа работает 1 раз в неделю по подгруппам (15 минут).

с. Бердюжье  
2022г.

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

I. Пояснительная записка.

II. Учебно-тематический план.

III. Содержание программы

IV. Методическое обеспечение дополнительной программы

V. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

В наше время педагоги, воспитатели уделяют особое внимание всестороннему развитию личности ребёнка. На это нацелены, практически, все образовательные программы.

Движения под музыку могут стать не только прекрасным средством физического развития детей, но и тренировкой психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных процессов.

Программа «Веселая ритмика» имеет физкультурно-оздоровительную **направленность**.

**Новизна** программы заключается в разнообразии композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, что позволяет 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.

**Актуальность** программы заключается в необходимости научить ребёнка психологически раскрепощаться и ощущать своё тело как выразительный музыкальный инструмент. Музыкально-ритмические движения способствуют развитию музыкального слуха, чувства ритма, эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движениях. Ритмика – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ, конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. А это, в свою очередь, помогает детям ярче и выразительнее проявлять свои актёрские способности, принимая участие в театральных постановках.

В то же время, движения под музыку являются для ребёнка одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому ритмика, в целом, сказывается благоприятно на его состоянии и воспитании. Танцы и упражнения под музыку оказывают прекрасный расслабляющий эффект.

**Педагогическая целесообразность программы** «Веселая ритмика» в том, что музыкально- ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и физические способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

**Олличительная особенность программы:** движения под музыку способствуют самовыражению одарённых в музыкальном, двигательном и эмоциональном отношении детей; помогают неловким, заторможенным, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах, путём подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребёнка, его «изюминка» и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.

**Цель программы:** Основной целью программы «Веселая ритмика» является содействие всестороннему развитию ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение основным элементарным навыкам музыкальной ритмики: различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- изучение элементарных пространственных представлений;
- изучение правил выполнения движений в соответствии с характером, темпом, ритмом;
- развитие чувства ритма;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- воспитание правильной осанки.

**Развивающие:**

- развитие образного восприятия музыки и движений;
- развитие двигательных качеств и умений:
- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие и тренировка психических процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

**Воспитательные:**

- развитие нравственно-коммуникативных качеств личности;
- формирование умения вести себя в группе во время движения,
- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**Оздоровительные:**

- Укреплять здоровье детей.
- Содействовать развитию уверенности в себе.
- Формировать правильную осанку, красивую походку.

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы: 3-4 года

**Сроки реализации программы:** 8 месяцев, 32 часа

**Формы и режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 15 минут.

**Вводная часть:**

- построение и приветствие детей;
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо.

**Подготовительная часть занятия:**

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки;
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика;
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных;
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра;
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

**Отличительные особенности программы:** Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 3-4 года

**Срок реализации программы:** 8 месяцев, 32 часа

**Ожидаемые результаты:**

Освоение программы ведет к овладению определённым кругом навыков и умений:

1. Выполнять упражнения по показу преподавателя, сохраняя заданное положение рук, ног, туловища в пространстве.
2. Определять отличительные качества персонажей и передают их в движении (знать движения, соответствующие конкретному образу)
3. Отвечать на поставленные вопросы по литературному материалу.

**Форма подведения итогов:** В течение года воспитанники участвуют в праздниках и открытых занятиях для родителей. В конце года создается видеоролиу «Если весело живется»

**Мониторинг освоения программы**

*Цель диагностики:* оценка эффективности педагогических действий по музыкально- ритмическому развитию детей, выявление уровня физического, музыкального и психического развития ребенка.

*Метод диагностики:* наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий .

При определении оценки индивидуального развития ребенка, за основу взяты следующие критерии:

Достижения ребенком (что нас радует) – творческая активность, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выразительное его выполнение без помощи взрослого, ярко выраженная эмоциональная отзывчивость интерес к музыкальной деятельности, желание включиться в нее при некотором затруднении в выполнении задания ребенок нуждается в помощи педагога, дополнительном объяснении, показе, неоднократных повторях.

Что вызывает озабоченность - ребенок мало эмоционален, ровно, спокойно относится к музыкальной деятельности, не проявляет активного интереса, равнодушен, не способен к самостоятельности.

Планируемый уровень интегративных качеств детей.

Ребенок после реализации программы по ритмике будет: физически развитым, любознательным, активным, эмоционально отзывчивым, овладевшим средствами общения и способами общения со взрослыми и сверстниками, способный управлять своим поведением, планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдает элементарные общепринятые нормы и правила поведения, овладевший необходимыми умениями и навыками.

## II. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование базовых тем	Теория	практика	Всего часов
1	Игроритмика	1	3	
2	Игротанцы	1	3	
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	1	3	
4	Игропластика	1	3	
5	Пальчиковая гимнастика	1	3	
6	Игровой самомассаж	1	3	
7	Музыкально-подвижные игры	1	3	
8	Игры-путешествия	1	3	
	Итого за год	8	24	32

### III. Содержательный раздел

Месяц	Тема занятия	Содержание занятия	Часы
Октябрь	«Делимся летними впечатлениями».	Построение в шеренгу. Хлопки в такт музыки. Шаг с носка, на носках. Танцевально-игровая гимнастика Муз.подв. игра «Найди свое место» Диагностика Изучение индивидуального развития детей	1
	«Осенняя красота природы».	Основные движения туловищем и головой. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Танцевально-игровая гимнастика Муз.подв. игра «Нитка-иголка» Диагностика Изучение индивидуального развития детей	1
	«Путешествие по глобусу: страны, города. ПДД».	Построение в круг и передвижение по кругу.Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Танцевально-игровая гимнастика Муз.подв. игра «Гусеница»	1
	«Наш детский сад. Приметы осени».	Ходьба сидя на стуле. Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку. Подъемы на носки, держась за опору. Полуприсед на одной ноге другую – вперед на пятку. Натяжение и расслабление рук и ног в образно- двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя Танцевально-игровая гимнастика Муз.подв. игра «Гусеница»	1
Форма подведения итогов: «Танец сидя», Муз.подв. игра «Найди свое место»,			
Ноябрь	«Зимние изменения в природе	Построение в круг, передвижение по кругу за педагогом. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»). Танцевально-игровая гимнастика Игра «У медведя во бору», т-ритм. г-ка «У оленя дом большой».	1
	«Я желаю вам здоровья и добра!»	Построение врассыпную. Комбинация в образно-двигательных действиях. «Качалочка», «Конфетки», «бревнышко». Танцевально-игровая гимнастика Игра «У медведя во бору», т-ритм. г-ка «У оленя дом большой».	1

	«Мамочка любимая»	Общеразвивающие упражнения пальчиками. Комбинация в образно-двигательных действиях. Имитационно-образные движения на укрепление осанки. Танцевально-игровая гимнастика Игра «Кто я», т-ритм. г-ка «У оленя дом большой».	1
	«На лесной опушке»	Совершенствовать исполнение танца «Кузнечик», Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве. Танцевально-игровая гимнастика Игры «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Зайчики и волк»	1
Форма подведения итогов: танец «Конфетки», исполняется на празднике ко дню Матери			
<b>Декабрь</b>			
	«Новогодние выходные»	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется...». Танц.-ритм. гимнастика «На крутом бережку». Упражнения на развитие силы мышц: «змея», «ежик». Лежа на спине, полное расслабление. Танцевально-игровая гимнастика Муз.-подв. Игра «Быстро по местам»	1
	«Вместе весело живется»	Построение в рассыпную. Под муз. Марша все маршируют в любом направлении, под муз. польки все прыгают. Танцевально-игровая гимнастика Ритмический танец «Если весело живется...», Танц.-ритм. гимнастика «На крутом бережку».	1
	«В лесу»	Различие динамики звука «громко-тихо». Комбинация из танцевальных шагов. Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «домик». Потряхивание кистями рук. Танцевально-игровая гимнастика Ритмический танец «Если весело живется...», Танц.-ритм. гимнастика «На крутом бережку».	1
	«В здоровом теле – здоровый дух».	Импровизация движений под музыку. Танцевально-игровая гимнастика Муз-подв игра «Эхо». Танц.-ритм. гимнастика «На крутом бережку».	1
Форма подведения итогов: Ритмический танец «Если весело живется...».			



январь	«Новогодние хлопоты»	Научить детей различать динамические оттенки «громко- тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «на крутом берегу». Повторить ритмический танец «Если весело живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту. Танцевально-игровая гимнастика Муз-подв игра «Эхо». Ритмический танец «Если весело живется...», Танц.-ритм. гимнастика «На крутом берегу».	1
	«Морское путешествие»	Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 и на каждый счет. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «морская звезда», «морской конек», «краб», «дельфин». Танцевально-игровая гимнастика Ритмический танец «Галоп шестерками. Танц-ритм гимнастика «Песня Мууренки». Креативная гимнастика «Море волнуется»	1
	«Привет, осьминог!»	Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк». Танцевально-игровая гимнастика Ритмический танец «Галоп шестерками». Креативная гимнастика «Море волнуется».	1
	«Наши ребята самые дружные»	Комбинация хореографических движений лицом к опоре, держась за нее. Имитационно образные упражнения на дыхание: «насос».	1
Форма подведения итогов: Танц- ритм.гимнастика «Песня Мууренки».			
Февраль	«Приключение Капельки»	Различие динамики звука «громко-тихо». Игровой самомассаж «Ладоски-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги». Танцевально-игровая гимнастика Т-ц «Танец утят», муз.-подв. игра «Отгадай чей голосок?»	1
	«В мире прекрасного»	Комбинация акробатических движений : «Ванька-Встанька», «Мальвина-балерина», «солдатык». Танцевально-игровая гимнастика Т-ц «Танец утят», муз.-подв. игра «Отгадай чей голосок?», ритмическая гимнастика «Хоровод»	1
	«Наши папы самые сильные»	Перестроение из одной шеренги в несколько по команде. Игровые задания для развития пластической выразительности. Танцевально-игровая гимнастика Муз.-подв. игра «Водяной». Креативная гимнастика «Создай образ»	1

	«Наши добрые дела»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения «Вороны» Танцевально-игровая гимнастика Муз.-подв. игра «Водяной».	1
Форма подведения итогов: Креативная гимнастика «Создай образ»			
Март	«Путаница»	Закрепить выполнение упражнений пройденного материала. Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей. Танцевально-игровая гимнастика Муз.-подв. игра «Водяной». Креативная гимнастика «Создай образ», «Море волнуется».	1
	«Книжника неделя»	Построение в шеренгу, колонну по команде. Общеразвивающие упражнения пальчиками. Разгибание всех пальцев по очереди и одновременно. Отведение и приведение пальцев врозь – вместе. Танцевально-игровая гимнастика Муз.-подв. игра «Попрыгунчики-воробышки». Пальчиковая гимнастика «Сорока-белобока».	1
	«Мамы всякие важны, мамы всякие нужны»	Перестроение из одной шеренги в несколько по команде. Игровые задания для развития пластической выразительности. Танцевально-игровая гимнастика Муз.-подв. игра «Водяной». Креативная гимнастика «Создай образ»	
	«Путешествие по станциям «Веселый экспресс»	Напряжение и расслабление положение рук в И.П. сед и лежа на спине. Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Танцевально-игровая гимнастика муз.-подв. игра «Совушка»	1
Форма подведения итогов: Танц.-ритм. гимнастика «Чебурашка»,			
Апрель	«Тайны космоса»	Построение в круг, передвижение по кругу. Различие динамики звука «громко» - «тихо». Подгромкую муз. Дети бегают, прыгают; под тихую – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев. Потряхивание кистями рук. Сед руки за спину. Расслабление рук с выдохом. Танцевально-игровая гимнастика Муз.-подв. игра «Попрыгунчики-воробышки». Пальчиковая гимнастика «Сорока-белобока».	1

	«Наш дом – Земля!»	Построение в шеренгу, колонну по распоряжению. Различие динамики звука. Под громкую муз. дети идут вперед (охотники), под тихую, пригнувшись – назад (звери прячутся от охотников). Танцевально-игровая гимнастика Муз.-подв. Игра «Мы веселые ребята»	1
	«Приключение капельки»	Различие динамики звука «громко-тихо». Игровой самомассаж «Ладочки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги». Танцевально-игровая гимнастика Т-ц «Танец утят», муз.-подв. игра «Отгадай чей голосок?»	1
	«Наши добрые дела»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения «Вороны» Танцевально-игровая гимнастика Муз.-подв. игра «Водяной».	
Форма подведения итогов: Креативная гимнастика «Создай образ»			
	«Праздник со слезами на глазах»	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений пройденного материала. Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве. Танцевально-игровая гимнастика Игра «Ленточки – хвосты». Пальчиковая гимнастика «Человечек»	
	«Поход в зоопарк»	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха и т. д.) Танцевально-игровая гимнастика Ритмический т-ц «Мы пойдем сначала вправо». Пальчиковая гимнастика «Игра на рояле» Диагностика Изучение индивидуального развития детей	
	«Морское путешествие»	Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 и на каждый счет. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «морская звезда», «морской конек», «краб», «дельфин». Танцевально-игровая гимнастика Ритмический танец «Галоп шестерками. Танц-ритм гимнастика «Песня Мууренки». Креативная гимнастика	

		«Море волнуется»	
	«Конкурс танца»	Повторить изученные ритмические танцы. Учить импровизировать под музыку. Содействовать танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма. Танцевально-игровая гимнастикат-ц «Кузнечик», «Утят», «Каравай», «Если весело живется!», импровизация «Я танцую».	
Форма подведения итогов: видеоролик «Если весело живется!»			

#### IV. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в музыкальном зале.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- реквизит к танцевальным постановкам;
- набор CD – дисков ,USB носитель с записями мелодий. Учебно-наглядные пособия.

Музыкальные игры.

## V. Список литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии: практическое пособие /Т. Барышникова. - М. : Рольф, 2001.
2. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. - М. : Гном -Пресс, 2001
3. Коренева, Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / Т. Ф. Коренева. - М.: Гном - Пресс, 2001
4. Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп: практическое пособие /З. Я. Роот. - М. : Аркти, 2004
5. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика: практическое пособие /С. Л. Слуцкая. - М. : Линка - пресс, 2006  
Электронные ресурсы:
  1. Интернет-ресурсы: <http://www.maam.ru>
  2. Интернет-ресурсы: <https://www.youtube.com/watch?v=y7BnnFHe5jg>
  3. Интернет-ресурсы: [https://www.youtube.com/watch?v=sL2\\_yPV-Jwk](https://www.youtube.com/watch?v=sL2_yPV-Jwk)
  4. Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru/>