

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад № 78»

Принята:  
на заседании педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад № 78»  
Протокол №5 от 27.08.2024



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 78»  
Т.В. Завьялова  
Приказ № 156 от 28.08.2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**« РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА»**

*Направленность: Ритмика.*  
*Возраст обучающихся: 5-7 лет*  
*Срок реализации: 2 года*

Составитель:  
Бородина Л.А.  
Музыкальный руководитель  
Высшей квалификационной категории.

## Пояснительная записка.

Дошкольный возраст-один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период с пяти до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важен в этом возрастном периоде, поэтому физическое воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания.

### Педагогическая целесообразность

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, способствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Целесообразность данной программы состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Занимаясь по программе, дети имеют возможность попробовать овладеть различными направлениями танцевальной культуры. Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, их запросы и интересы, занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. На занятиях, подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы. В процессе прохождения программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах. Музыкальный репертуар подбирается по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар. Репертуар к программе подбирается для каждого возраста детей.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования РФ в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста.

**Цель программы** - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

### Задачи:

#### 1 Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

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

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

## **3.Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;**

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

## **4. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

## **5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы с 5-7лет.

1год обучения-5-6 лет;

2год обучения-6-7 лет.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 2 года.

Форма занятий: подгрупповая.

Режим занятий:

Численность в подгруппе 8-10 человек.

Продолжительность занятий:

1раз в неделю по 25минутс детьми с 5-6 лет,1раз в неделю по 30 минут с детьми 6-7 лет.

Количество учебных часов в неделю:-1 час.

Количество учебных часов в месяц:3-4 часа

Количество учебных часов в год:-32 занятия.

### **Учебно-тематический план программы.**

| тема            | Содержание                                                                                                                           | количество учебных часов |         |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|
|                 |                                                                                                                                      | 5-6 лет                  | 6-7 лет |
| Вводное занятие | Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон)<br>Познакомить с требованиями к внешнему виду. | 3                        | 3       |



|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                   | <p>Разговор о технике безопасности на занятиях.</p> <p>Провести начальную диагностику на элементарных движениях. Введение в программу. Игры на знакомство «У тебя, у меня». Цель: знакомство с воспитанниками, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных воспитанников.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
| Эмоционально-творческое развитие. | <p>Теория: Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры.</p> <p>Практика: Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания, доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствами, игры на развитие слуха, чувства ритма: «Звук настанет и удары ладош», «Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию» «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный теремок» «Игры на развитие актёрского мастерства»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5 | 5 |
| Сценический шаг                   | <p>Теория: Мелодия, ритм, темп. Музыкальные размеры 4/4, 2/4. Такт и закат. Правила и логика перестроений. Понятие - танцевальный шаг. Прослушивание музыки-тактирование-выделение сильной доли.</p> <p>Практика: Поклон. Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево. Рисунки танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка. Шаги: танцевальный, шаг, пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест, шаги с остановкой (носок у колена), боковые шаги с носка и каблука. Бег: бег на носках, бег с захлестом голени назад, бег ножницами, подскоки, галоп.</p> <p>Комбинации на координацию движений, общеразвивающие упражнения, хлопки, притопы, приставные шаги, упражнения для рук, ходьба, сидя на корточках, прыжки «мячик», прыжки по 6-ой позиции, по точкам, повороты вправо, влево; прыжки-разножка, прыжки с поджатыми ногами.</p> | 6 | 6 |
| Элементы современного танца       | <p>Теория: Особенности исполнения элементов современного танца. Основы ритмических движений.</p> <p>Практика: упражнения для рук, локтей, кистей, шеи, плеч, корпуса, бедер, ног и стоп. Приставной шаг, с хлопком, с каблуком, с ладошками, Те же элементы с шагом накрест. Поворот на шагах, поворот на месте шаги вперед-назад. «уголок» бег на носочках, подскоки с подниманием колен с продвижением, на месте. Элементы разминки: наклоны головы</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 | 4 |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                  | (крестом), повороты, вращение работа плеч: поочередное, одновременное поднимание и опускание, качалочка, круги вперед-назад .Работа-стоп: поочередное ,одновременное поднимание и опускание пяток, качалочка. Упражнения на растяжку: выпады, «паучок» и т.п.<br>Виды движений для развития подвижности позвоночника:-наклоны торса с прямой спиной вперед, назад, в стороны -изгибы торса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
| Элементы народного танца         | Теория: Особенности русских народных элементов. Позиции ног: открытые, закрытые, прямые. Позиции рук. Положения рук и кисти, головы, корпуса. Лирический и быстрый танец.<br>Практика: Поклон в русском характере. Положения рук. Раскрывание и закрывание рук на талию, в кулачках. Полочка. Подготовительное положение рук, кисти загнуты вверх и др. Удары стопами в полуприсяде, притоп, шаг с притопом, притоп с подскоком. Танцевальные движения: Гармошка. Припадание на месте, с продвижением в сторону по 6-ой 3-й поз. Ковырялочка. Моталочка. Молоточки. Комбинации. Рисунки танца. Переходы в парах, линиях, по кругу: «Прочес», «Змейка», «до-за-до», «воротца».                                                                                                                                                      | 3 | 3 |
| Танцевально-ритмические движения | Особенностью обучения является включение в программу знаний по музыке. Музыка для детей становится возможностью выразить себя, найти свою музыку для души. Сегодня образцом для подражания становятся исполнители часто звучащие в эфире. И за мишурой аранжировки слушатели дошкольники не замечают пустоты текста, примитивных мелодий. Уроки ритмики раскрывают перед детьми иные грани музыки достойные внимания. Целью ритмики является развитие слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о выразительных средствах музыки. Игра-ритмика Игра-гимнастика. Пластические и ритмические этюды. Цели: развитие общей физической подготовки(силы, выносливости, ловкости),развитие танцевальных элементов, развитие ритмичности, музыкальности, эмоциональной выразительности, фантазии ребенка. | 5 | 5 |
| Танцевальные этюды               | Теория: педагог корректирует исполнение отдельных элементов, фигур, рисунка. Занятия групповые и индивидуальные. Практика: танцевальные этюдов педагог ставит сам: они служат ступенью, подготовкой к дальнейшим номерам. Танцевальные этюды- обучающиеся импровизируют под музыку. Это поиск                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 | 4 |



|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |    |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
|                        | пластического образа, состояния настроения.<br>-сценическое движение;<br>-сценический грим;<br>-тренинг и игры на эмоциональное раскрепощение.<br>-этюды на эмоциональную выразительность. Цели:<br>овладение умением передавать образы в танцевальных композициях, умение перевоплощаться, передавать настроение людей ,вовлекая зрителя в общий замкнутый круг действий. |    |    |
| Публичные выступления. | Практика: Итогом деятельности детей становятся выступления на концертах, конкурсах ,фестивалях и др. Радость детей, желание показать свои умения, смешивается со страхом: выход на сцену-очень ответственный шаг. И преодоление этого страха послужит детям в преодолении жизненных трудностей. Публичные выступления. Открытые занятия.                                   | 2  | 2  |
| итого                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 32 | 32 |

### Планируемые результаты работы.

К концу первого года обучения дети должны:

- Адекватно воспроизводить метроритмический узор народной музыки средствами народными элементами. ( длительности с точками ,паузы ,сильные и слабые доли).
- Освоить расширенный координационный усложненный комплекс движений и упражнений партерной гимнастики; максимально развивать свои физические и специальные данные (подъем стопы, выворотность, шаг,гибкость спины, эластичность мышц и связок ,силу и высоту прыжка)
- Грамотно по форме исполнять основные элементы классического элементов (экзерсис на середине). Сохраняя при этом устойчивость корпуса.
- Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкальные этюды и танцы и на основе выученных ранее программных движений (шаги, ходы, бег, подскоки, прыжки, присядки, повороты).
- Освоить сценическое пространство, орнаментальные фигуры плясовых хороводов, уметь держать интервалы, дистанцию в парно - массовых номерах, максимально использовать пространства.
- Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее полученных знаний, навыков, умений.
- Уметь слушать и слышать музыку, воспринимать через осознание ее драматургии формы, стиля, характер; уметь передавать в мимике, жестах, движениях стиль конкретной исторической эпохи, а также импровизировать на предложенную музыкальным руководителем тему.

К концу второго года обучения:

- различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;
- выполнять движения согласно характеру музыки;
- держат осанку, подбородок, правильно держать руки;

- выполнять пластические, гимнастические и образные этюды;
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально - подвижных игр;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- исполнять ритмические, народные танцы и комплексы упражнений.

Литература:

1. Вавилова Е.Н. « Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»
2. Лисицкая Т.Л. «Ритм, пластика»
- 3.Попова Н.П. Харламова Е.В. « Дыхательная гимнастика для детей»
- 4.Тобис М. Стюарт М. « Растягивайся и расслабляйся»
- 5.Фомина Н.А.» Сюжетно-ролевая гимнастика»