

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 89 «Умка» комбинированного вида»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ № 89 «Умка»
Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 89 «Умка»
Н.И. Гавазюк
Приказ № 710 «29» августа 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ритмика»**

Направленность: спортивно-оздоровительная деятельность

Уровень: ознакомительный

Возраст: 3-4 лет

Срок реализации: 1 год (32 ч.)

Автор-составитель:

Белозерова Наталья Романовна

г. Северодвинск

2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность и уровень программы	3
1.2 Актуальность	3
1.3 Цели, задачи	3
1.4 Категория (возраст) обучающихся	4
1.5 Формы и режим занятий	5
1.6 Срок реализации программы	5
1.7 Планируемые результаты	5
2. Содержание программы	6
2.1 Учебный план	6
2.2 Содержание учебного плана (учебно-тематическое планирование)	6
2.3. Календарный учебный график	11
Список литературы	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Программа по доп.образованию

«Ритмика» имеет спортивно-оздоровительную направленность, а также направлена на развитие музыкальных способностей детей от 3 до 4 лет.

1.2. Актуальность

Музыкально-ритмические занятия – это комплекс музыкальных упражнений и ритмических движений, которые способствуют развитию музыкального слуха, координации движений, двигательных умений и навыков.

Принципы программы:

Программа соответствует современным требованиям к образовательной программе.

1. Она имеет развивающий характер, ориентирована на общее и музыкальное развитие ребёнка в процессе овладения им музыкальной деятельностью.
2. В ней заложена возможность как групповой, так и развивающей индивидуальной и коррекционной работы с детьми.
3. В ней учтены идеи оздоровительного и развивающего компонента: принцип единства развивающей и оздоровительной работы с детьми.
4. Содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка.
5. Программа оснащена практическими материалами и пособиями для индивидуальных и групповых занятий.

Подвижные, пальчиковые и ролевые игры, звукоподражания и игра на детских шумовых инструментах, гимнастика под музыку и пение - необходимый вид деятельности для детей. В таких играх с другими детьми ребёнок использует и развивает многие свои способности, в частности:

- Улучшается общее физическое развитие, укрепляется мышечный корсет, формируется осанка.
- Развивается музыкальный слух, ритм, и музыкальная память.
- Формируются навыки вербального и невербального общения.
- Ребёнок учится принимать решения, добиваться взаимопонимания, идти на компромиссы, он развивается эмоционально, у него формируется готовность и умение действовать в коллективе.
- Развиваются навыки мелкой и крупной моторики, а также слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию.

1.3. Цель программы: способствовать умственному, физическому, социальному и эстетическому развитию детей раннего и дошкольного возраста средствами музыкального воспитания. Задачи программы реализуются через основные виды творческой деятельности: музыкальное и ритмическое движение, ритмическая игра, танец. Реализация поставленной цели осуществляется через обеспечение преемственности между семьёй и ДООУ, где музыкально – игровая деятельность является средством общего и социального развития, способом сохранения творческого контакта между родителями и ребёнком.

Задачи программы:

1 Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание.

- развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора.

2 Развитие двигательных качеств и умений:

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

3 Развитие творческих способностей:

- развитие воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

4 Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- тренировка подвижности нервных процессов.
- развитие восприятия, 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 со взрослыми и детьми.

1.4. Категория (возраст) обучающихся

Программа рассчитана на детей 3-4 лет.

Возрастные особенности детей 3-4 лет.

Дети четвертого года жизни непосредственны и эмоциональны, любят музыку и с большой радостью откликаются на веселые и подвижные музыкальные произведения. В этом возрасте у детей наблюдаются индивидуальные различия в темпе психического и физического развития, что проявляется в овладении ими речью, движениями, а также в поведении. У детей четвертого года жизни только начинают формироваться различные виды музыкальной деятельности. Если в раннем детстве малыши ещё не могли самостоятельно петь и только подпевали взрослому, а движения носили подражательный характер, то в период с 3 до 4 лет дети постепенно начинают осваивать самостоятельное пение и уже более осознанно исполнять несложные пляски и игровые упражнения. В этом возрасте отмечается обогащение музыкальными впечатлениями, развитие желания слушать музыку. Дети замечают особенности произведений изобразительного характера. Дети учатся понимать настроение произведения, внимательно дослушивая его до конца, запоминают и узнают знакомые песни, пьесы, называют, о чем «рассказала» музыка; проявляя звуко-высотный слух, различают высоту двух звуков в пределах октавы – сексты, различают тихое и громкое звучание, узнают некоторые инструменты (бубен, барабан, металлофон), их звучание, характерный ритм, связанный с игровыми образами ("медведь идет", "зайчик прыгает").

При исполнении песен дома нужно обратить ваше внимание на то, чтобы дети пели естественным звуком, без напряжения и крика, протяжно, внятно произнося слова; не

отставали и не опережали друг друга, если исполняют песню в ансамбле, правильно интонировали мелодию.

1.5. Формы и режим занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю

Форма занятий: Групповые занятия наиболее успешны в социализации ребенка, как среди сверстников, так и во взрослом мире. Программа предназначена для подгрупповой работы с детьми, с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к обучению детей с разными способностями и темпераментом.

Для проведения занятий используются:

Музыкальные инструменты: Бубенчики, Бубны, Маракасы, Деревянные ложки, Погремушки, Музыкальные молоточки, Клавесы (деревянные палочки), Металлофоны, Ксилофоны, Треугольник, Коробочка, Рубель, Маленькие тарелочки, Барабаны.

Гимнастическое оборудование: Гимнастические палки, Обручи, Мячи средних размеров резиновые, Массажные мячи, Мешочки с песком, Шнур яркий длиной 3-4 метра, Цветы небольшие нежных оттенков.

Игровое оборудование: Куклы би-ба-бо (петрушечные), Сюжетные игрушки.

1.6. Срок реализации программы.

Программа рассчитана на один учебный год.

1.7. Планируемые результаты

К концу года дети должны уметь:

- Умение исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку.
- Способность передавать в пластике музыкальный образ, используя разные виды движений; самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг.
- Эмоциональная отзывчивость на музыку, желание двигаться в соответствии с ее характером.
- Умение двигаться по одному, парами, врассыпную, друг за другом.
- Исполнение основных движений под музыку, изменение их в зависимости от смены музыкальных образов, темпа, регистровой окраски (ходьба, бег, прямой галоп, топающий шаг).
- Освоение несложных танцевальных элементов по одному (по показу и самостоятельно) и в парах («пружинки», «прыжки», «носочек», «пяточка», «притопы», «топотушки», движение руками).

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

Критерий	Количественный показатель
Количество занятий в неделю	1
Количество учебных недель	32
Всего в год	32

Объем образовательной нагрузки в неделю: 15 минут.

2.2. Содержание учебного плана.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество занятий
1	Осень.	2
2	Осень. Листья	4
3	Осень. Огород	4
4	Зима. Новый Год	4
5	Зима. Игрушки	4
6	К 8 марта	4
7	Весна. Ручейки	4
8	Весна. Солнышко	4
9	Весна. Бабочки	2
	Всего	32

3-4 года

2.3. Календарный учебный график

Месяц	Тема	Содержание	Цель	Кол-во мин по данной теме
СЕНТЯБРЬ	Осень адаптация	«Все на ножки» - Приветствие. «Поклон»	Создавать положительный настрой на занятие	2
	ОРУ	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена «Разминка», «Не ленитесь». «Часики» - фиксика	Учить ориентироваться в зале, развивать основные движения, чувство ритма.	5
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Ежики». «Червячки пошли гулять», «Кыш, муха»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Веселые гуси». «Змея», «Ежик», «Лягушка», «Кошечка»	Развивать мышечную силу и гибкость Группировка в положении лежа и сидя	6
	Игра на муз инструментах	«Тук-ток»	Учить правильно извлекать звук, соблюдать ритм.	5
	Музыкальные игры	«Пузырь» «Найди свое мест»	Учить согласовывать свои действия друг с другом Учить находить свое место в шеренге и колонне	5
	Сказка	«Волк и семеро козлят»	Пробуждать у детей интерес к театрализованной игре	5
	Танцевальные движения и композиции	«Пружинка», «Чунга-чанга»,	Совершенствование танцевальных движений: пружинка, приставной шаг в сторону.	8
	Завершение занятий	«Тишина». «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	3
ОКТАБРЬ	Осень. Листья	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Учить соблюдать ритм стиха.	2
	ОРУ	Ходьба с высоким подниманием колена, в разных направлениях. «Мы играем целый день». упражнение для рук – «дождик». «У жирафа». ОРУ с обручем.	Учить бегать на носках, развивать основные движения, чувство ритма.	5
	Пальчиковые и жестовые игры	«Капуста», «Мой зонтик»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Кошечка», «Черепашка», «Слон»	Развивать мышечную силу и гибкость Группировка в положении лежа и сидя	6
	Игра на муз инструментах	«Дождик» – бубны, «Оркестр»	Учить правильно извлекать звук, соблюдать ритм.	5
	Музыкальные игры	«Цапля и лягушки» «Рыбки» (ориентировка в зале)	Развивать основные движения: прыжки на двух ногах с продвижением	5
	Сказка	«Волк и семеро козлят»	Формировать умение следить за развитием действия сказки	5

	Танцевальные движения и композиции	«Дождинки» - с лентами «Карапузы», «Юки-дуки», «Поссорились-помирились» (парный танец), «Виноватая тучка», «Танец с листьями»	Совершенствование танцевальных движений: руками, в парах.	8
	Завершение занятий	Игра «Тишина», «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	3
Н О Я Б Р Ъ	<i>Осень. Огород</i>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие.	2
	ОРУ	«А сейчас», «Краб». ОРУ с мягким кубиком «Если добрый ты», «Ежик»	Учить подскокам на месте. Обучение ходьбе боковым шагом по шнуру.	5
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Мы пилим», «Пять утят», «Как котята»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Камушки», «Бревнышко», «Змея», «Улитка»	Развивать мышечную силу и гибкость. Перекаты взад и вперед.	6
	Игра на муз инструментах	«Ложка», «Ложки и колокольчики»	Знакомить с детскими музыкальными инструментами	5
	Музыкальные игры	«Игра с зайчиком» (коммуникативная), «Найди себе пару» (различать музыку).	Развитие умения соблюдать в ходе игры элементарные правила.	5
	Сказка	«Репка»	Пробуждать у детей интерес к театрализованной игре	5
	Танцевальные движения и композиции	«Бананамата» «Цып, мои цыплятки», «Огородная хороводная»	Совершенствование танцевальных движений: выставление ноги на носочек и пяточку, движений парами	8
	Завершение занятий	«Перышко». «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	3
Д Е К А Б Р Ъ	<i>Зима. Новый Год</i>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	«А сейчас» ОРУ с мячом. «Сапожник»	Учить движение: прямой галоп, ходьбе и бегу с изменением темпа.	5
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Левая и правая», «Шарик», «Утром лисонька проснулась»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Морская звезда», «Дельфин», «Улитка»	Развивать мышечную силу и гибкость.	6
	Игра на муз инструментах	«Лесной оркестр»	Знакомить с детскими музыкальными инструментами	5
	Музыкальные игры	«Совушка» (коммуникативная), «Поезд» (ориентация в пространстве).	Развитие умения соблюдать в ходе игры элементарные правила.	5

	Сказка	«Новогодняя сказка»	Пробуждать у детей интерес к театрализованной игре	5
	Танцевальные движения и композиции	«Карапузы». «Подарки», «Бабка Ежка», «Бубенцы», «Новогодняя колыбельная»	Совершенствование танцевальных движений: кружение по одному и в парах	8
	Завершение занятий	«Соседи», «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	3
ЯНВАРЬ	<i>Зима. Игрушки</i>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	«Зимняя прогулка» (7 упражнений), «Трусливый зайка» - прыжки, «Крокодил» – ходьба на руках и ногах, ОРУ с гимнастической палкой. «Пора начинать», «Дружба крепка».	Учить перестроению в пары из колонны по одному, прыжкам на двух ногах на месте.	5
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Строим дом», «Замок»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Лодочка», «Кошечка», «Черепашка», «Слон»	Развивать мышечную силу и гибкость.	6
	Игра на муз инструментах	«Мы гремим», «Барабан»	Знакомить с детскими музыкальными инструментами	5
	Музыкальные игры	«Лавата» (веселое настроение), «Магазин игрушек» (творческое воображение), «Две подружки» (Хлопки, ритм)	Развитие активности детей в двигательной деятельности.	5
	Сказка	«Заюшкина избушка»	Развивать умение имитировать характерные действия персонажей	5
	Танцевальные движения и композиции	«Куклы», «Куры–разноцветная семейка», «Тусовка зайцев», «Мы идем играть»	Совершенствование танцевальных движений:	8
	Завершение занятий	«Тишина». «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	3
	ФЕВРАЛЬ	<i>К 8 марта</i>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма
ОРУ		ОРУ с султанчиками. «У жирафа». «Ленка-Енка»	Ходьба и бег с выполнением задания. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Закрепление подскоков на месте, с продвижением.	5
Пальчиковые и жестовые игры, массаж		«Паучок», «Танец червяков»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
Игрогимнастика с использованием элементов		«Кобра», «Ванька-встанька», «Слон»	Развивать мышечную силу и гибкость.	6

	партерной гимнастики			
	Игра на муз инструментах	«Слушай мамочка моя» «Ну-ка повторяйте»	Знакомить с детскими музыкальными инструментами	5
	Музыкальные игры	«Передай мяч по кругу по ритму» (ритм, коммуникация). «Сороконожка» (ориентация в пространстве, внимание).	Развитие активности детей в двигательной деятельности.	5
	Сказка	«Заюшкина избушка»	Развивать умение имитировать характерные действия персонажей	5
	Танцевальные движения и композиции	«Солнечные зайчики», «Горошины», «Дождя не боимся». Выполняет танцевальные движения: прямой галоп, движение парами по кругу	Совершенствование танцевальных движений:	8
	Завершение занятий	«Перышко». «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	3
МАРТ	<i>Весна. Ручейки</i>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	«Капельки» упражнение для рук «Два глаза». ОРУ с мягким кубиком. «Веселая мышка»	Ходьба с выполнением задания – приседанием. Бег змейкой.	5
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«В лесу», «Я хочу построить дом»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Лисичка», «Медвежонок», «Бабочка»	Развивать мышечную силу и гибкость.	6
	Игра на муз инструментах	«Ну-ка повторяйте», «Картонная коробка»	Знакомить с детскими музыкальными инструментами	5
	Музыкальные игры	«Шапочку передавай» (хороводная коммуникативная), «Слушай хлопки» (внимание), «Ежик» (хороводная)	Формирование умения следить за развитием действия в играх	5
	Сказка	«Весенняя сказка»	Развитие стремления импровизировать на несложные сюжеты сказок	5
	Танцевальные движения и композиции	«Капитошка», «Варись кашка», «Стирка».	Совершенствование танцевальных движений: притопывание, «носочек», «пяточка», движение руками. Учить шаг галопа в сторону.	8
	Завершение занятий	«Соседи». «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	3
АПРЕЛЬ	<i>Весна. Солнышко</i>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	«Мешочек» ОРУ с обручем.	Закреплять шаг галопа. Шаг с притопом.	5

	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Птички», «Пять поросят», «Пчелки».	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использ. элементов партерной гимнастики	«Маятник», «Замок», «Качели», «Книжка»	Развивать мышечную силу и гибкость.	6
	Игра на муз инструментах	«Оркестр»	Знакомить с детскими муз. инструментами	5
	Музыкальные игры	«Передай платочек» (творческое воображение, импровизация), «Бабочки» (коммуникативная).	Формирование умения следить за развитием действия в играх	5
	Сказка	«Курочка и цыплята»	Развитие желание выступать перед родителями	5
	Танцевальные движения и композиции	«Антошка», «Аэробика для бобика», «Веснушки», «Солнышкино платице», «Солнечные зайчики»	Выполнять танцевальные движения: движение руками, кружение по одному и в парах.	8
	Завершение занятий	«Колыбельная солнышку», «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	3
МАЙ	<i>Весна. Бабочки</i>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	«Я и вы». ОРУ с флажками. «В траве сидел кузнечик»	Закреплять шаг с притопом, ходьбу с хлопками	5
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Как котята», «Ладوشка», «Времена года»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Рыбка», «Горка», «Зайчик», ОРУ «Мухи»	Развивать мышечную силу и гибкость.	6
	Игра на муз инструментах	«В Африке»	Знакомить с детскими музыкальными инструментами	5
	Музыкальные игры	«Жуки и пчелы» (ж-з бег, различать музыку). «У медведя во бору» (коммуникативная). «Ровным кругом» (внимание, воображение)	Развитие умения соблюдать в ходе игры элементарные правила.	5
	Сказка	«Три поросенка»	Закреплять умения передавать характерные действия персонажей	5
	Танцевальные движения и композиции	«Бременские музыканты», «Буратино», «В Африке реки», «Песенка бабочки»	Выполнять танцевальные движения: галоп, пружинка.	8
	Завершение занятий	«Перышко». На дыхание «Пчела» «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	3

Календарный учебный график является рабочим инструментом руководителя дополнительной образовательной программы, составляется на учебный период (месяц) в соответствии с прилагаемой таблицей.

Период проведения	Время проведения занятия	Количество часов
-------------------	--------------------------	------------------

С 18.09.2023 по 31.05.2024	Четверг в соответствии с графиком обучения, утвержденным руководителем	32 ч.
----------------------------	--	-------

Список литературы

1. Методика «Музыка с мамой» Сергей и Екатерина Железновы.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике». - 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Сауко Т.Н., Буренина А.И. «Топ-хлоп, малыши»: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.
4. Суворова Т. И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.1,2,3,4,5. — СПб. «Музыкальная палитра», 2005.
5. Галиченко И.Г. Танцуем, играем, всех приглашаем: музыкальные праздники в детском саду.— Ярославль: Академия развития, 2007.
6. Дубровская Е.А. Ступеньки музыкального развития: пособие для музыкальных руководителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.— 2-е изд. — М.: Просвещение, 2004.
7. Первушина Е. Как выявить и развить способности вашего ребёнка.— М.; СПб.: Центрполиграф: Мим-Дельта, 2005.— В прил.: Гимнастические упражнения для детей разных возрастов; Подвижные игры; Стихи для танцев и хороводов.
8. Каплунова И.,Новоскольцева И. «Этот удивительный ритм» изд. «Композитор» Санкт – Петербург 2007г.