

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: 4-5 лет

Срок реализации: 1 уч. 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	6
2. Содержание программы	6
2.1 Учебный план	6
2.2 Содержание учебного плана (учебно-тематическое планирование)	7
2.3 Календарный учебный график	12
Список литературы	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 1.1 Программа по доп.образованию

«Ритмика» имеет спортивно-оздоровительную направленность, а также направлена на развитие музыкальных способностей детей от 4 лет до 5 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 ДОУ, 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 4-5 лет.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

У детей четырех-пяти лет, если они посещали детский сад, уже имеется некоторый опыт выполнения движений под музыку. Дети этого возраста могут различать контрастную музыку, воспроизводить образные движения и несложный сюжет под музыку, согласовывая движения с ее характером, могут более уверенно держаться и ориентироваться в окружающем пространстве. У них возрастают общая подвижность, двигательная активность, умение самостоятельно определять жанры: колыбельная, плясовая, марш — и выполнять соответствующие движения, согласовывая их с яркими средствами музыкальной выразительности: характером, темпом, динамикой, регистром.

К детям средней группы на занятиях музыкально-ритмическими движениями предъявляются гораздо большие требования: педагог учит их точнее исполнять задание, сознательно исправлять свои ошибки, выразительно исполнять движения; будит воображение, наблюдательность детей, развивает в них инициативу и самостоятельность при выполнении заданий.

Обучая движениям, воспитатель углубляет знания и представления детей об окружающем. Так, например, в упражнениях, в играх дети своими движениями передают повадки различных зверей (хитрая лиса, трусливый заяц, злой волк и др.), в хороводах про весну и березку передают светлое, радостное чувство от наблюдений, полученных на прогулке в весенний день.

Проводя музыкальные игры и разучивая пляски, педагог продолжает воспитывать у детей интерес и любовь к музыке, развивает чувство ритма, музыкальную память.

Продолжая обучение умению согласовывать свои движения с характером музыки, педагог использует более разнообразные по содержанию и форме музыкальные произведения, подводит детей к различению и осознанию наиболее простых элементов музыкальной выразительности. Дети учатся понимать и согласовывать свои движения с изменением силы звучания (громко — тихо), регистровой окраски (высокое и низкое звучание), темпа (быстро — медленно) и с простейшей формой музыкального произведения. Педагог предлагает детям двигаться под музыку двух- и трехчастных произведений с ярко контрастными частями и менять движения согласно изменению характера музыки. Педагог учит детей воспринимать элементы музыкальной выразительности в полном единстве с характером данной музыки.

1.5. Формы и режим занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю, четверг, 20 мин.

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 вслушиваться в мелодию, запоминать ее, двигаться, напевая про себя, следовать за развертывающимся содержанием музыки, чувствовать логическое завершение музыкальной мысли (устремление к тонике).
- Качественное выполнение основных движений: культура движения, пластика, музыкальность (ходьба, бег, подскоки, высокий шаг, топающий шаг, прямой галоп), точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях.
- Умение выполнять танцевальные движения: простые, сложные (сложнопараллельные и сложнопоследовательные).

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: 20 минут.

2.2. Содержание учебного плана.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество занятий
1	Осень.	4
2	Мир игрушек	4
4	Новый Год	4
5	Любимые персонажи мультфильмов	4
6	В мире сказок	4
7	Весна.	4
8	Природа и животные	4
9	Насекомые	4
	Всего	32

месяц	Тема	Содержание	Цель	Кол-во мин данной тем
СЕНТЯБРЬ	<i>Осень</i>	Приветствие хлопки.	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Марш», «Цыплята», «Дождик. Я сегодня встану по утру», «От улыбки», «Бременские музыканты»	Учить соблюдать дистанцию при ходьбе. Движения плечами, движения головой: повороты, поднимание и опускание, круговые движения.	7
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Листочки», «Дождинки»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника «Осенняя музыка»	Развивать мышечную силу и гибкость.	8
	Игра на муз инструментах	«Мы с бубнами в кругу сидим»	Формировать умение подыгрывать простейшие мелодии	6
	Музыкальные игры	«Две подружки» (хлопки ритм), «По кругу мы шагаем» (построение парами, построение в круг)	Развивать активность детей в играх	6
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Танец с зонтиками», «Огородная хороводная», «По малину в сад пойдем», «Зарядка», «Юки-дуки»	Разучивание основных и подготовительных движений танцев.	9
	Завершение занятий	Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела	Обучение сознательному управлению своими мышцами: напряжение и расслабление	3
ОКТАБРЬ	<i>Мир игрушек</i>	Приветствие хлопки.	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Тик-так» - музыка, «Да, здравствует сюрприз», «Волшебная страна» - музыка, Doo_Bee_Doo_Bee_Doo»,	Совершенствовать навыки основных движений: Ходьба с носка, останавливаться с окончанием музыки. Работа над правильной стойкой; Шаг с подскоком. Разучивание движений руками: круговые движения, отведение назад, вперед, махи в стороны.	7
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Шарик», «Пчелки»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.	Развивать мышечную силу и гибкость.	8

	Игра на муз инструментах	«Ложки и колокольчики»	Формировать умение подыгрывать простейшие мелодии	6
	Музыкальные игры	«Слушай хлопки» (внимание), «Упражнение с ладошками» (ритм), «к своим флажкам» (подвижная, слушать музыку)	Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.	6
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Неваляшки», «Матрешки», «Кукляндия», «Чи-ва-ва», «Разноцветная игра», «Заводные игрушки», «А рам-зам-зам»	Отработка разученных движений. Работа над синхронностью движений. Работа над эмоциональной выразительностью.	9
	Завершение занятий	«Тишина»	Успокоиться, восстановить силы.	3
Н О Я Б Р Ъ	<i>Мир игрушек</i>	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Девочка припевочка», «Толстый Карлсон», «Limbo_Dance»	Совершенствовать навыки основных движений: Танцевальный бег: беговой шаг; бег с отбрасыванием согнутых ног назад. Движения корпусом: наклоны, повороты.	7
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Пять поросят» (пальчиковая). «Песенка пуговики-непоседы»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использ. элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса Комплекс «Петрушка»	Развивать мышечную силу и гибкость.	8
	Игра на муз инструментах	«Ну-ка повторяйте»	Формировать умение подыгрывать простейшие мелодии	6
	Музыкальные игры	«Магазин игрушек» (развитие воображения), «Цветные автомобили»	Развивать активность детей в играх	6
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Танец с лентами», «Цирковые лошадки», «Про друзей», «Уиуаа»	Отработка движений, разучивание танцевальных комбинаций в паре.	9
	Завершение занятий	«Слушай команду»	Успокоиться, восстановить силы.	3
	Д Е К А Б Р Ъ	<i>Новый год</i>	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.
ОРУ		«Домовой», «Воздушная кукуруза»	Совершенствовать навыки основных движений: Марш, перестроения; Разучивание движение ногами: выпады с выставлением ноги на пятку, махи, поднятие ног.	7

	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Дни недели» (жестовая)	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использ. элементов партерной гимнастики	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения на укрепление брюшного пресса Комплекс «Медведь»	Развивать мышечную силу и гибкость.	8
	Игра на муз инструментах	«Лесной оркестр»	Формировать умение подыгрывать простейшие мелодии	6
	Музыкальные игры	«Найди друга» (коммуникативная), «Елочки пенечки» (внимание)	Развивать активность детей в играх	6
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	Хоровод. «Круг», «Два круга рядом». Разучивание элементов латины. «Танец снежинок и вьюги», «Коньки», «Русские зимы»,	Развивать выразительность движений, синхронность выполнения движений в паре. Точность и синхронность в исполнении хоровода.	9
	Завершение занятий	«Снеговик»	Успокоиться, восстановить силы. расслабиться	3
ЯНВАРЬ	<i>Любимые персонажи мультфильмов</i>	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Карабас»	Совершенствовать навыки основных движений: Ходьба, высоко поднимая колени, Приставной шаг вперед, Подскоки с продвижением вперед.	7
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Лепим снеговика»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	Развивать мышечную силу и гибкость.	8
	Игра на муз инструментах	«Бубенцы»	Формировать умение подыгрывать простейшие мелодии	6
	Музыкальные игры	«Передай мяч» (хороводная, коммуникативная), «Дерево, кустик, травка» (внимание), «ай, да я» (развитие воображения)	Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.	6
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	Притопы. Элементы латины. «Чебурашка», «Крокодил Гена», «Кот в сапогах», «Кузнечик», «Танец Поросят», «zumba_he_танец»	Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений	9
	Завершение занятий	«Тишина»	Успокоиться, восстановить силы.	3
ФЕ ВР	В мире сказок	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2

	ОРУ	«Добрые сказки», «Золушка»	Совершенствовать навыки основных движений:	7
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Пять поросят», «Десять котят»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с исползн. элементов партерной гимнастики	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника «Маленький принц» - музыка	Развивать мышечную силу и гибкость.	8
	Игра на муз инструментах	«Медвежата с ложками»	Формировать умение подыгрывать простейшие мелодии	6
	Музыкальные игры	«Воротца», «Погоня» (внимание), «Рыбки» (сеть, коммуникативная)	Развивать активность детей в играх	6
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Чунга-чанга», «Красная шапочка», «Должны смеяться дети», «Танец Гномов», «Карлсон», «Crocodile Rock»	Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений	9
	Завершение занятий	«Трясучка»	Успокоиться, восстановить силы.	3
МАРТ	Весна	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	Комплекс «В парах». «Утренняя гимнастика»	Совершенствовать навыки основных движений: Ходьба и бег (различать музыку), Шаг галопа в сторону,	7
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Новости», «Дарики-дарики»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игрогимнастика с исползн. элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса Комплекс «В парах».	Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	8
	Игра на муз инструментах	«Слушай мамочка моя» (Барабаны, ложки, маракасы)	Формировать умение подыгрывать простейшие мелодии	6
	Музыкальные игры	«Плетень» (выполнение танцевальных движений, коммуникация), «Паук и мухи» (хороводная), «Змейка» (различие музыки)	Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.	6
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	Солнечные зайчики, Выглянуло солнышко. «Сара-Барабу», «Топни, ножка», «Капелька», «У моей России» (хоровод), «Стирка» - хип-хоп, «Zumba»	Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений	9
	Завершение занятий	«Слушай команду»	Успокоиться, восстановить силы.	3
АПРЕЛЬ	Природа и животные	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«От улыбки», «Ласточка»	Совершенствовать навыки основных движений: Закрепление	7

			галопа в сторону, подскоки	
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Крокодил», «У оленя дом большой»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игrogимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса. Комплекс «Червячки»	Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	8
	Игра на муз инструментах	«Капель» - металлофон	Формировать умение подыгрывать простейшие мелодии	6
	Музыкальные игры	«Передай платочек» (творческое воображение), «Мышеловка» (коммуникативная), «Аисты» (коммуникативная)	Развивать активность детей в играх	6
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Танец с цветами», «Белочки», «Zumba»	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	9
	Завершение занятий	«Тишина»	Успокоиться, восстановить силы.	3
МАЙ	<i>Лето. Насекомые.</i>	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	Комплекс «Утро» «Лепесток», «Божия коровка»	Совершенствовать навыки основных движений	7
	Пальчиковые и жестовые игры, массаж	«Веселый художник»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	5
	Игrogимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника Комплекс «Мухи»	Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	8
	Игра на муз инструментах	«Оркестр», «Мы с бубнами»	Формировать умение подыгрывать простейшие мелодии	6
	Музыкальные игры	«Жуки и пчелы» (ж-з), различать музыку), «Смелый наездник» (закрепление прямого галопа). «Цапля и лягушки» (прыжки)	Развивать активность детей в играх	6
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Паучок», «Я от тебя убегу», «Подружки»	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самост. двигательной деятельности.	9
	Завершение занятий	«Трясучка». На дыхание «Пчела»	Успокоиться, восстановить силы.	3

2.3. Календарный учебный график

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.