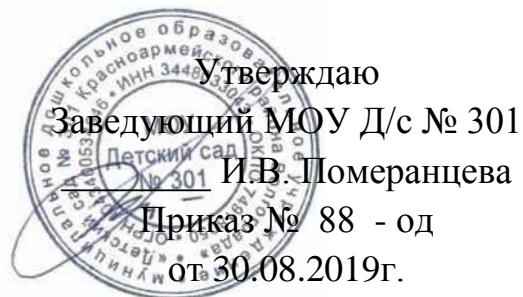


муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 301 Красноармейского района Волгограда»

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 02.09.2019г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
по физическому развитию дошкольников**

**«Солнечные лучики»**

**(бесплатный кружок)**

разработана на основе методических пособий

А.Н. Зиминной «Первые шаги в творчестве»

А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»

Составила:  
Вилкова Надежда Васильевна,  
музыкальный руководитель  
высшей квалификационной категории

Волгоград, 2019 год

**Направление кружковой работы –**  
физкультурно-оздоровительное;

**Авторы и названия программ –**

1. Зимина А.Н. «Первые шаги в творчестве»;
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»;
3. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей»;
4. Затямина Т.А. «Музыкальная ритмика».

**Возрастная группа –**

5-6 лет ( комбинированная групп № 1);

**Количество детей –**

25 человек;

**Количество занятий в неделю –**

1 занятие (2 и 4 неделя)

**Режим работы –**

15.15 – 15.30 (25 минут)

**Программа дополнительного образования  
по физическому развитию детей  
«Солнечные лучики»**

Известно, что дети очень любят двигаться под музыку, так они удовлетворяют свою потребность в движении. Танцы и пляски, музыкальные игры и ритмические упражнения – хорошее средство развития эмоциональной отзывчивости, реакции на музыку, повышения жизненного тонуса, которое создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Занятия ритмикой дают возможность осваивать простые, а затем более сложные танцевальные композиции, тренировать пространственно-мышечное чувство, развиваются положительные качества личности ребенка: дети ставятся в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность. Совершенствуются музыкально-эстетические чувства детей. Ребенок встречается с богатым разнообразием музыки, радуется тому, что может движением передать свое отношение к музыкальному образу, т.е. можно говорить о становлении творческого воображения. Музыкально-пластическая деятельность приобщает детей к миру прекрасного, учит разбираться в искусстве, с ранних лет прививает хороший вкус.

Осуществляя свою педагогическую деятельность в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детском саду № 301 Красноармейского района Волгограда» по комплексной программе развития и воспитания детей в детском саду «Детство» (В.И. Логинова, Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович). Приоритетным направлением музыкального воспитания детей дошкольного возраста авторы рекомендуют **развитие музыкальности**, а также:

- развитие эмоциональной отзывчивости к музыке и эстетического вкуса,
- формирование выразительных певческих, пластических способностей,
- эстетического отношения к миру, к художественной культуре,

- выявление индивидуальных склонностей к музицированию, поддержание и развитие творческих способностей ребенка-дошкольника.

**Целью** организации кружка «Музыкальная ритмика» в дошкольном учреждении, можно выделить следующее: развитие музыкальности ребенка, развитие внутреннего ощущения музыкальной ткани и музыкальной формы. **Музыкальность** как комплекс качеств, поможет открыть ребенку, прежде всего, музыку «для себя». Ощущение музыкальной ткани и музыкальной формы поможет ощутить музыку в себе и себя в музыке. Занятия музыкальной ритмикой должны помочь ребенку войти в огромный мир музыки, имеющей свои правила и язык, познакомится с ее целостным образом, почувствовать ее многообразное содержание.

Музыка, движение и слово – это не сумма отдельных элементов музыкальной ритмики, а их неделимость, синтез, который реализуется:

- при отборе содержания и способов его структурирования в занятии;
- при выборе методов и форм организации музыкальной деятельности детей;
- при определении цели урока.

Деятельность кружка «Музыкальная ритмика» нацелена на гармоничное психическое, духовное и физическое развитие личности ребенка. В процессе занятий осуществляется музыкальное и эстетическое воспитание, а также решаются **задачи музыкально-пластического развития ребенка:**

Развитие музыкальности:

- 1) развитие способности воспринимать музыку, понимать её содержание;
- 2) развитие чувства ритма, музыкального слуха;
- 3) развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных умений и навыков:

- 1) развитие координации движений;
- 2) развитие гибкости и пластичности;
- 3) развитие умения ориентироваться в пространстве.

Развитие творческих способностей:

- 1) развитие творческого воображения, фантазии;
- 2) развитие способности к импровизации.

Развитие психических процессов:

- 1) развитие умения выражать эмоции в танце;
- 2) развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно-коммуникативных качеств:

- 1) формированию чувства групповой сплоченности, сотрудничества, чувство такта, чувство коллективизма, в создании творческого союза;
- 2) формированию волевой саморегуляции поведения ребенка.

Чем раньше мы дадим детям массу разнообразных музыкальных впечатлений, тем более гармоничным, естественным и успешным, будет дальнейшее развитие ребёнка, становление его личности. И, возможно, меньше будет у детей проблем с развитием речи, памяти, мышления, формирования красивой осанки, способности мышц, ориентации в пространстве.

В ходе работы в **физическом состоянии детей** обычно отмечаются положительные сдвиги:

- ❖ Улучшается осанка;
- ❖ Дети становятся подвижнее;
- ❖ Движения становятся изящнее;
- ❖ Пластика становится более выразительной;
- ❖ Новые движения и танцы разучиваются быстрее.
- ❖ Дети становятся более выносливыми.

Таким образом, организованная музыкально-ритмическая деятельность, в рамках дополнительного образования у каждого ребенка, посещающих занятия «Музыкальной ритмики», будет способствовать развитию эмоциональных, эстетических, физических, нравственных, умственных качеств.

## Структура, содержание, и методика проведения занятия.

К работе с детьми дошкольного возраста «Солнечные лучики», педагог приступает с октября, т.е. после того, как у большинства детей закончится адаптационный период, и продолжает в течении всего учебного года. Нерегламентированная музыкально-ритмическая, музыкально-пластическая деятельность, осуществляется дошкольниками ежедневно (в утренние и вечерние часы) в процессе свободной самостоятельной деятельности. Занятия кружка «Солнечные лучики» педагог проводит 1 раз в неделю в старшей группе детского сада. Продолжительность занятия в старшей группе – 25 минут.

Драматургия занятия ритмики, где содержанием является музыкально-ритмическая деятельность ребенка, разворачивается как взаимообусловленная последовательность взаимосвязанных этапов:

### ПОДГОТОВКА – ОБУЧЕНИЕ – ПРОРАБОТКА – КОНТРОЛЬ – ЗАКРЕПЛЕНИЕ.

**Подготовка**, или практическое восприятие. Главной задачей является непосредственная подготовка к дальнейшему процессу продуктивной деятельности (активизация слуховых навыков, перевод невербального восприятия в зримые, словесные, двигательные формы, уточнение исполнительских приемов и т.д.). Так, подготовка на занятии ритмики может осуществляться как исполнение различных музыкальных приветствий, с текстом, с делением на слоги, с движением, в образе – происходит не только настрой на содержание, но и эмоциональная подготовка.

**Обучение** – это этап совместного учения, как ребенка, так и педагога. Все действия педагога строятся исходя из возможностей ребенка, все педагогические задачи координируются в непосредственном общении с детьми, исходя из того, как дети усваивают тот или иной материал. Дети с помощью педагога участвуют в «эксперименте», ищут адекватные звучанию музыки движения, моделируют их в новых ситуациях. За каждым ощущением закрепляется определенный визуальный символ. Дети осваивают новые исполнительские приемы с гимнастическими предметами, элементарными музыкальными инструментами. Результатом, должно стать формирование нового знания, умения, навыка. (Навык – способ действия). Главной задачей в музыке при встрече с новым элементом является непосредственная синхронная реакция на звучащую музыку: дети проецируют воспринимаемый образ в движениях собственного тела.

**Этап проработки**, или, собственно, практический анализ. На этом этапе занятия применяются уже знакомые произведения, упражнения, навыки. Они могут группироваться в комплексные формы: игры, танцевальные композиции, инсценировки и т.д. В них совершенствуется координация движений, пластика, создается исполнительский образ.

**Контроль**. Данный этап связан с самооценкой. В сознании и памяти ребенка необходимо закрепить полученный результат на сегодняшнем занятии. В музыкально-ритмической деятельности, важной задачей является развитие мышечной памяти: чем меньше ребенок будет задумываться над техникой своих действий, тем большую исполнительскую свободу он будет приобретать, а его внимание, память будет освобождаться для осознания новых ощущений. Поэтому данный этап является обязательным.

**Этап закрепления**, или творческое моделирование. Здесь дети осознают и закрепляют результаты своей работы на занятии. В этих действиях важно научиться получать удовольствие от исполнения. Польза плюс удовольствие в своем сочетании дадут положительный результат от исполнительства. Польза без удовольствия приводит к рутине, скуке. Удовольствие без пользы – к развлечению. На данном этапе дети могут выполнять следующие задания: сочинить текст к небольшим характерным пьесам, пометить вступление темы в фуге разными цветами, исполнить на каком-либо инструменте начальный звук каждого проведения темы, создать на предлагаемую

музыку хореографическую композицию, выбрать движения, соответствующие музыкальному образу или жанру, и т.д.

В содержание занятия входят: гимнастические упражнения, музыкально-ритмические упражнения, танцевальные композиции, игры инсценировки, фольклорные игры, сюжетно-ролевые игры-инсценировки, общеразвивающие игры – описание представлено учебно-методическом пособии Т.А. Затыминой, Л.В. Стрепетовой «Музыкальная ритмика», 2009, Т.И. Суворовой методическое пособие «Танцевальная ритмика», 2008, парциальная программа А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика».

**Возрастные особенности детей 5-6 лет.** На шестом год жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Проявляются элементы творчества во всех видах деятельности. У ребенка шестого года жизни появляется предпочтение к тому или иному виду музыкальной деятельности. Он осмысленнее воспринимает музыку, способен охарактеризовать прослушанное произведение, оценить исполнение песни, танца, музыкальной игры.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональной окрашенностью, возможностью активно выразить отношение к музыке в движениях. Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность детей в движениях.

Программа «Детство» выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей 5-6 лет:

1. Научить ритмично, двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами;
2. Переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, менять движения в соответствии с 2-х и 3-х частной формой и музыкальными фразами;
3. Согласовывать с музыкой следующие движения: ходить легко, ритмично, бегать быстро, с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера с предметами и без них; пружинить на ногах, передавать игровые образы различного характера, строить самостоятельно ровный круг, соблюдая расстояние между парами, суживать и расширять круг, расходиться из пар в разные стороны;
4. В танцевальных движениях поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжке, делать шаг всей ступней на месте и при кружении, приставной шаг с приседанием, плавно поднимать и опускать руки вперед и в стороны, двигаться в парах, отходить спиной от своей пары. Учить детей пляскам, состоящим из этих элементов.

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА

### КРУЖКА «СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ»

на 2019-2020 учебный год

#### Сентябрь – Октябрь

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	РЕПЕРТУАР
<b>Гимнастические упражнения</b> Развивать мышцы плечевого пояса, плеча, ног. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. Развивать кисти рук.	«Поднимать и опускать плечи», «Маятник», «Наклон головы вперед-назад», «Сгибание кистей вверх-вниз», «Пружинка», «Выставление ноги на носок в сторону и вперед», «Оттягивание носочков и пяток»,

	«Елочка», «Замочки»
<p><b>Психогимнастика</b>  Учить выражать радость, внимание, печаль и передавать в движении, позах, жестах, мимике.  Формировать умение преодолевать двигательный автоматизм.  Развивать выразительность жеста.  Учить расслаблять мышцы.</p>	<p>«Встреча с другом», «Зеваки».  «Запретное движение»,  «Слушай команду».  «Тряпичная кукла».</p>
<p><b>Музыкально-ритмические упражнения и игры</b>  Учить определять темп (умеренный, быстрый, медленный).  Ощущение начала и окончания музыкальной фразы, метрической и долевого пульсации.  Выработать у ребенка спонтанную реакцию на ритм звучащей музыки и осознанное восприятие.</p>	<p>Упражнение «Музыкальный баскетбол» (С. Майкапар «В садике»)  Ритмическое эхо (эхо с руки педагога, эхо звучащей фразы, эхо с продолжением)</p>
<p><b>Упражнения с гимнастическими предметами</b>  Обучать различным видам основных движений с содержанием и формой музыкального произведения.  Развивать ритмическую четкость и ловкость движений. Ощущение акцента на сильную долю.</p>	<p>«Бодрый шаг» (В. Витлина), «Мой флажок» («Марш», Л. Шульгин), «Прыжки через воображаемые препятствия» (венгерская народная мелодия) «хлопни в ладоши тихо – громко» (Немецкий танец Ф. Шуберта) «Мой веселый мяч»</p>
<p><b>Танцевальные композиции</b>  Передавать в движении спокойный, лиричный, романтический характер музыки.  Начинать движения сразу после вступления и менять их с окончанием частей музыкального произведения.  Четко и ритмично выполнять шаги, выразительно и мягко – качание листочками, кружения, сохранять рисунок танца.  Разучивание движений девичьей русской пляски.</p>	<p>«Танец с листочками» (Штраус Вальс)   Пляска с песней «Матрешки» на муз. Ю. Слонова</p>
<p><b>Фольклорные игры</b>  Знакомство с обрядовым выборным хороводом и с основным простым хороводным шагом  Освоение простого хороводного шага.  Ощущение пульсации долей. Воспитание командного духа.</p>	<p>Хороводная игра  «По – за городу гуляет!»  «Тетёра»</p>
<p><b>Игровое и танцевальное творчество</b>  Развивать воображение и фантазию.  Совершенствовать навык творческой передачи действий различных персонажей, навык выразительного движения.  Побуждать детей к поискам выразительных движений.</p>	<p>«Котик и козлик» Е. Тиличевой</p>

**Ноябрь – Декабрь**

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	РЕПЕРТУАР
<p><b>Гимнастические упражнения</b> Развивать мышцы плечевого пояса, плеча, рук. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. Развивать кисти рук.</p>	<p>«Ножницы», «Мельница», «Самолет», «Тряпичная и деревянная куклы» «Колокола и звоночки»</p>
<p><b>Упражнения с гимнастическими предметами</b> Ориентация в пространстве, восприятие членения музыкальной формы, ощущение сильной доли такта и долевого пульсации. Освоение перестроений из колонны в шеренгу. Ощутить три вида пульсации: метрическую долевою и внутридолевою. Осознавать их длительности и их соответствие тем или иным движениям</p>	<p>«Ходьба в шеренгах – бег цепочкой», Марш Р. Шуман, Упражнение с лентой (Марш А. Гречанинов) (взмахи, змейка, волны)</p>
<p><b>Психогимнастика</b> Развивать внимание. Преодолевать двигательный автоматизм. Учить расслаблять мышцы. Учить выразить удивление, радость, различные эмоции. Отображать положительные черты характера.</p>	<p>«Четыре стихии», «Замри!», «Спать хочется». «Круглые глаза». «Два клоуна», «Три подружки». «Капитан».</p>
<p><b>Музыкально-ритмические упражнения и игры</b> Выработать у ребенка спонтанную реакцию на ритм звучащей музыки, воспроизводить ритм с карточек, по слуху. Находить движения, адекватные художественному содержанию текста. Осознавать длительности движений: простой шаг (четверть), шаги на полупальцах (восьмые), присед (половинные). Осознание начала и конца фразы.</p>	<p>Ритмическое эхо (эхо с карточками, «Эхо-рондо») «Баба сеяла горох»  «Имена»</p>
<p><b>Танцевальные композиции</b> Познакомить со стилистикой галантного танца и его ритмикой. Развивать ощущение музыкального размера, внимание к строению музыкального периода, контрасту разделов музыкальной формы.</p>	<p>В. Моцарт «Менуэт»  Танец «Буратино» (полька «Шутка» неизвестного автора)</p>
<p><b>Сюжетно-ролевые игры</b> Пробудить в детях творческую фантазию при исполнении ролей (сочинение характеристик героев – белого и черного кота, вступление и заключение).</p>	<p>«Два кота», «Теремок»</p>
<p><b>Игровое и танцевальное творчество</b>  Побуждать детей выразительно передавать в движении образы персонажей: переваливающегося медведя; вкрадчивую</p>	<p>Музыкально-дидактическая игра «Рождественская песенка» муз. Г. Гладкова, сл. Ю. Вронского</p>

<p>лису; скачущего зайца; рыщущего волка; веселых забавных мышат. Подбирать разнообразные движения в соответствии с характером музыки.</p> <p>Будить фантазию детей, развивать их творчество.</p>	
---	--

### Январь – Февраль – Март

Программное содержание	Репертуар
<p><b>Гимнастические упражнения</b></p> <p>Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. Развивать кисти рук. Развивать мышцы плечевого пояса, шеи, плеча, ног.</p>	<p>«Твердые и мягкие руки», «Сломанная кукла», «Маятник», «Медвежата и утята», «Липкое тесто», «Вращение кистями», «Кошка выпускает когти», «Перелезть через сцепленные руки», «Резкий подъем на полупальцы», «Ножницы».</p>
<p><b>Упражнения с гимнастическими предметами</b></p> <p>Учить менять движения с изменением характера музыки, динамических оттенков. Переходить от движений с большим напряжением к спокойному движению. Упражнять в правильном выполнении основных движений. Вовремя включаться в движение и заканчивать его. Развивать плавность движений рук, уметь менять плавное движение на быстрое и резкое в соответствии с изменением характера музыки. Развивать ритмичность движений. Ощущение музыкальной формы: предложение, периода. Ощущение пульсации на сильную долю такта.</p>	<p>«Плетень», «Улитка» (русская народная мелодия), «Перестроение в шеренги», «Кружки и цепочки» («Танец» С. Затеplinского), «Шаг и легкий бег» (молдавская народная мелодия) «Мячики» (Этюд Л. Шитте)</p>
<p><b>Психогимнастика</b></p> <p>Развивать внимание. Учить расслаблять мышцы. Формировать умение выражать эмоции такие, как радость, печаль, отвращение. Уметь показать положительные и отрицательные черты характера мимикой</p>	<p>«Негаданная радость», «Вкусное мороженое», «Пираты» «Капризный»</p>
<p><b>Музыкально-ритмические упражнения и игры</b></p> <p>Научить распознавать и сопоставлять различные временные сочетания звуков.</p>	<p>Упражнения со словами (двух -, трех-, четырехсложные)</p>
<p><b>Танцевальные композиции</b></p> <p>Запоминать несложную танцевальную композицию, основанную на смене движений согласно музыкальным частям. Обогащать музыкальными впечатлениями детей, развивать эстетический вкус. Учить согласовывать свои движения с движениями партнера, чувствовать своего партнера и одновременно ориентироваться в пространстве зала.</p>	<p>Танец лошадок-троек Муз. Л. Минкуса из оперы «Дон Кихот»</p> <p>Танец с цветами и веточками «Вальс» А. Жилина</p>



<p><b>Игры-инсценировки</b>  Содействовать групповому сотрудничеству, активизировать слух. Развивать сосредоточенность, наблюдательность, поддержать комфортное общение в группе. Научить двигаться в характере того персонажа, которого изображает ребенок. Темп соответствует метрической, долевой и внутридолевой пульсации.</p>	<p>«Где колокольчики?»  «Тень-тень»</p>
<p><b>Игровое и танцевальное творчество</b>  Побуждать детей к поискам различных выразительных движений для передачи характерных образов. Развивать воображение, выразительность подражательных движений. Учиться подбирать соответствующие движения для определенного вида танца.</p>	<p>«Вальс цветов» из балета «Щелкунчик» П.И. Чайковского  Музыкально-дидактическая игра по выбору педагога.</p>

### Апрель – Май

<b>Программное содержание</b>	<b>Репертуар</b>
<p><b>Гимнастические упражнения</b>  Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. Развивать кисти рук. Развивать мышцы плечевого пояса, шеи ног.</p>	<p>«Дети устали», «Дети проснулись»  Игра с водой. С кончиков пальцев», «Рисуем головой, носом, подбородком»  «По тропинке», «Весна-красна»</p>
<p><b>Упражнения с гимнастическими предметами</b>  Учить с помощью движений передавать различные характеры и образы музыки. Осознание детьми 2-х частности музыки песни-вальса (запева и припева). Ощущение пульсации через движение ленты. Начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкальными фразами. Совершенствовать навыки основных движений. Развивать плавность движений рук. Осваивать танцевальные движения.</p>	<p>Вальс «Амурские волны»  «Отталкивание» Ф. Шуберт,  «Галоп» Ф. Шуберт,</p>
<p><b>Психогимнастика</b>  Развивать память. Учить выражать печаль, страх, различные эмоции. Развивать выразительность жеста. Учить сопоставлять различные черты характера</p>	<p>«В сказке», «Слушай хлопки», «Зеваки»,  «Как ты себя чувствуешь?»,  «Мое настроение».</p>
<p><b>Музыкально-ритмические упражнения и игры</b>  Учить постепенно менять темп движения в соответствии с характером музыки. Направлять внимание детей на строение музыкального произведения. Формировать навык различия музыкальных фраз, учить слышать смену фраз. Определять регистры и окончание музыкального произведения. Определять лад музыкального</p>	<p>Ритмическое многоголосие – «Часы»,  П.И. Чайковский «Неаполитанская песенка»</p>

произведения.	
<p><b>Танцевальные композиции</b>  Совершенствовать выразительность движений в современных и народных танцах, добиваясь естественности и непринужденности в движениях.</p>	<p>Танец с цветными шарами  (муз. А. Хачатуряна)  Танец Гусаров и кукол  (Итальянская полька С. Рахманинова)</p>
<p><b>Сюжетно-ролевые игры</b>  Формировать навык выразительной передачи образа, согласно музыкальному произведению. Развивать ощущение долевой пульсации, слышать метроритм, определять сильные и слабые доли. Стимулировать творческую активность и раскрывать потенциал детей при импровизации движений и образов в игре.</p>	<p>«Идет коза по лесу»</p>
<p><b>Игровое и танцевальное творчество</b>  Развивать навыки коммуникативного взаимодействия, творческой инициативы. Побуждать детей творчески передавать в движении характерные черты образа. Импровизировать игровые и танцевальные движения. Побуждать к поиску выразительных движений.</p>	<p>«Идет коза по лесу», «У дедушки Трифона»</p>