

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА № 14 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

МОУ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА № 14

Адрес: 400112, Россия, Волгоград, б-р им. Энгельса, 6
тел./факс 8(8442) 67-80-62, тел. 8(8442) 67-72-87, e-mail: moucrr14@volgadmin.ru
ИНН 3448033364 КПП344801001 ОГРН 1043400542041

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
МОУ Центра развития ребенка № 14
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего
МОУ Центра развития ребенка № 14
О.А. Фролова
Приказ № 186-ОД от 29.08.2025 г.

**Общеразвивающая
общеобразовательная программа
дополнительного образования
«Ритмика»
(Художественно-эстетическое развитие)**

Разработчик (автор/составитель):
Самсонова Елена Александровна,
музыкальный руководитель

Волгоград, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография - это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Танец можно назвать ритмической поэмой. Слово «Танец» вызывает в нашем сознании представление чего-то грандиозного, нежного и воздушного. Занятие танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка.

В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В дошкольном возрасте внимание детей ещё неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Для успешного достижения результатов необходимо чередовать разные виды музыкально-ритмической деятельности: использовать музыкально- ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара, который выполняется ежегодно в связи с **современными требованиями**. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений. Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Хореография не только дает выход повышенной двигательной энергии ребенка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

Красивые движения, усвоенные на занятии, ребенок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте и на открытых занятиях.

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, оказывается разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Актуальность хореографического образования

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развития чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластики.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел «Ритмика» является основной для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Музыкально-ритмическая композиция» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Цели и задачи

Цель: Формировать у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений. Укреплять здоровье, корректировать осанку детей за счет систематического и профессионального проведения НОД, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников.

Задачи:

1. Обучающая - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного, историко-бытового и бального танца, музыкальной грамоте, основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой.

2. Развивающая - развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству.

3. Воспитывающая - воспитание эстетически-нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбию, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.

Задачи (возраст 5-7 лет)

- развивать ритмический слух, творческие способности, зрительное внимание;
- развивать быстроту реакций, четкость и ловкость движений, выразительность пластики, мимики, музыкального восприятия;
- формировать правильность осанки.

Дети этого возраста должны знать основные танцевальные позиции рук и ног. Владеть навыками ориентировки в пространстве и приобретать определенный «запас» движений в ритмических и танцевальных упражнениях. Должны уметь передать характер музыкального произведения в движении. Уметь точно и правильно исполнять танцевальные постановки. Владеть основами хореографического искусства, уметь выражать в движении основные средства музыкальной выразительности.

**Перспективный план работы с детьми
смешанной дошкольной группы (5-7 лет)**

| Месяц | Тема | Программные задачи | Репертуар |
|-----------------|--|--|---|
| Сентябрь | <p><i>Занятия № 1-2</i> «Вот какие мы большие!»</p> <p><i>Занятия № 3- 4</i> «Осень в гости к нам пришла».</p> | <p>Выявление начального уровня навыков, знаний, умений, способностей детей.</p> <p>Учить бодрой ходьбе, ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения,</p> <p>Развивать координацию движений, умение действовать совместно, реагировать на игровые сигналы быстрой сменой движений.</p> | <p>Упражнения для вводной части занятия. «Улыбка»</p> <p>В. Шаинского</p> <p>Упражнение «Колобок»</p> <p>Упражнение на перестроение «33 коровы».</p> <p>Танец-игра с осенними листочками.</p> <p>Танец «Коробейники»</p> <p>Игра «Зайцы и медведь».</p> <p>Игра «Делай, как я!».</p> <p>Хоровод «Калинка»</p> |
| Октябрь | <p><i>Занятия № 1-2</i> «Осеннее настроение»</p> <p><i>Занятия № 3-4</i> «Веселые ложки»</p> | <p>Ходьба на полупальцах, с высоким подниманием колена.</p> <p>Учить слушать музыку, ритмично двигаться под нее. Учить создавать образы в игровых двигательных действиях.</p> <p>Формировать навыки самостоятельного движений под музыку.</p> <p>Строиться в шеренгу и колонну.</p> <p>Развивать навык построения врассыпную, учить правильно держать предметы и выполнять движения.</p> | <p>Упражнения для вводной части занятия.</p> <p>Музыкально-ритмическое упражнение «Капельки».</p> <p>Сюжетный танец «Зонтики и дождик».</p> <p>Танец-игра «Танец с ложками», «Игра с колокольчиком».</p> <p>Музыкально-ритмическое упражнение «Руки вверх».</p> <p>Танец «Дворники и листочки»</p> |
| Ноябрь | <p><i>Занятие № 1-2</i> «Дружные пары»</p> <p><i>Занятие № 3- 4</i> «Скоро зима»</p> | <p>Развивать координацию движений, умение действовать совместно и в парах, реагировать на игровые сигналы быстрой сменой движений.</p> <p>Ходьба в разном темпе</p> <p>Самостоятельно начинать и заканчивать движения.</p> | <p>«Веселый тренаж».</p> <p>«Бабка-Ежка»</p> <p>Парный танец «Парижский гомен»</p> <p>Игра «Если нравится тебе, то делай так».</p> <p>Музыкально-ритмическое упражнение «Танцуйте сидя».</p> |

| | | | |
|----------------|---|--|--|
| | | Формировать навыки разнообразных ритмических движений, учить чётко повторять все движения по показу. | Игра в снежки. Спортивный тренаж. Танец вокруг елки, «Буги-вуги» – муз. игра. |
| Декабрь | <i>Занятие № 1-2</i> «Зимние гости» <i>Занятие № 3-4</i> «Игры и пляски с Дедом Морозом» | Бег – легкий на носочках Перестроение тройками. Формировать навык ритмического движения в соответствии с характером музыки, развивать эмоционально-образное исполнение танцевально - игровых композиций; совершенствовать танцевальные движения, Закрепить умения детей, повтор пройденного материала. | «Веселый тренаж». Танец «Пингвины». Образно-игровая композиция «Мышки с сыром». Игра с Дедом Морозом «Веселый танец». «Танец Лыдинок» Игра с Дедом Морозом «Валенки» |
| Январь | <i>Занятие № 1-2</i> «Зимние забавы» <i>Занятие № 3-4</i> «Веселое зимовье» | Бег танцевальный. Изменять движения в соответствии с различным темпом. Учить детей чётко повторять движения по показу. Развивать внимание, чувство ритма. | Тренаж «Улыбка» .Игра «Зимушка» Упражнение «Пони» Танец «Смени пару» Танец-игра «Веселые зайчата». «Веселый тренаж» танец-игра «Игра в снежки» .Танец «Кошки-Мышки» |
| Февраль | <i>Занятие № 1-2</i> «Будем сильными и смелыми» <i>Занятие № 3-4</i> «Скоро весна» | Подскоки на месте и с продвижением. Упражнения для развития выворотности стоп. Развивать мелкую моторику, координировать движения, ориентироваться в пространстве. | 1.Музыкально-ритмическое упражнение «Стирка». «Казачок» –парный танец Игра «У солдат порядок строгий...» Музыкально-ритмическая разминка «Канарейка» Танец «Яблочко» Танец- игра с ложками. Парный танец «Кнопочка» Игра «Барашки и волк» Игра – хоровод «Сосульки» |
| Март | <i>Занятие № 1-2</i> «Мамин день» | Упражнения на гибкость, плавность движений. Танцы – игры для развития | Весенняя разминка «Воробушки» Танец «Веселая |

| | | | |
|---------------|---|--|---|
| | <p><i>Занятие №3-4</i> «Весенняя капель»</p> | <p>творческих способностей. Развивать быстроту и координацию движений, ориентировку в пространстве. Закрепить умения детей, повтор пройденного материала.</p> | <p>капель». Танец-игра с цветами и веточками. Игра-тренаж «Буги-вуги» Музыкально-ритмическое упражнение «Танцуем сидя». Танец с зонтиками. Закрепить умения детей , повтор пройденного материала .Игры: «Цирк», «Игры с лентой»</p> |
| Апрель | <p><i>Занятие № 1-2</i> «Солнышко, пригревай!»</p> <p><i>Занятие № 3-4</i> «Путешествие в весенний лес»</p> | <p>Знакомить с музыкой разных жанров. Имитационные движения (движен. раскрыв. образ, характер). Закреплять умение детей выполнять движения по показу, выразительно передавать образы знакомых персонажей. Закрепить умения детей, повтор пройденного материала.</p> | <p>«Вальс», «Марш», «Колыбельная». «Веселая разминка» (кассета «Все мы дружим с песенкой») «Полька тройками». Игра «Баба-Яга» Игра «Если нравится тебе...» Музыкально-ритмическое упражнение «Руки вверх». Танец «Пляска зайчиков и зверушек-музыкантов» Игра «Медведь и пчелы»</p> |
| Май | <p><i>Занятие № 1-2</i> «Раз, два, три- плясать выходи!»</p> <p><i>Занятие № 3-4</i> «Скоро лето».</p> | <p>Развивать воображение, фантазию для выражения характера музыки. Упражнения для развития мимики. Развивать творческие способности, поощрять желание детей исполнять полубившиеся музыкально-ритмические композиции Закрепить умения детей, повтор пройденного материала.</p> | <p>«Вкусная конфета», «Насекомые». Ритмическое упражнение «Раз, два, три!» Танец «А я солнышко люблю» (кассета «Солнышко») Игра «Аист и лягушки» Музыкально-ритмическое упражнение «Канарейки» Игра «Зайцы и медведь» Упражнение «Пони» Игра «Карусель»</p> |

| | | | |
|---------------|---|---|---|
| Июнь | <p><i>Занятие № 1-2 «Лето красное»</i></p> <p><i>Занятие № 3 «Вышло солнышко»</i></p> | <p>Упражнения на гибкость, плавность движений.</p> <p>Танцы – игры для развития творческих способностей.</p> <p>Развивать быстроту и координацию движений, ориентировку в пространстве. Закрепить умения детей, повтор пройденного материала.</p> | <p>Танец-игра с цветами. Игра-тренаж «Буги-вуги» Музыкально-ритмическое упражнение «Танцуем сидя». Закрепить умения детей, повтор пройденного материала. Игры: «Цирк», «Игры с лентой»</p> |
| Июль | <p><i>Занятие № 1-2 «Ягода малинка»</i></p> | <p>Знакомить с музыкой разных жанров. Имитационные движения (движен. раскрыв. образ, характер). Закреплять умение детей выполнять движения.</p> | <p>«Вальс», «Марш», «Колыбельная». «Веселая разминка» (кассета «Все мы дружим с песенкой») «Полька тройками». Игра «По малину» Игра «Если нравится тебе...» Музыкально-ритмическое упражнение «Руки вверх». Танец «Пляска зайчиков и зверушек-музыкантов»</p> |
| Август | <p><i>Занятие № 1-2 «А у нас в садочке»</i></p> <p><i>Занятие № 3 «Скоро осень»</i></p> | <p>Развивать воображение, фантазию для выражения характера музыки. Упражнения для развития мимики. Развивать творческие способности, поощрять желание детей исполнять любимые музыкально-ритмические композиции Закрепить умения детей, повтор пройденного материала.</p> | <p>«Вкусная конфета», «Насекомые». Ритмическое упражнение «Раз, два, три!» Танец «А я солнышко люблю» (кассета «Солнышко») Игра «Аист и лягушки» Музыкально-ритмическое упражнение «Канарейки» Игра «Зайцы и медведь» Упражнение «Пони» Игра «Карусель»</p> |

**Учебно-тематический план
(дети 5-7 лет)**

| № п/п | Наименование разделов и тем | кол-во часов |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|
| 1. | Хореографические упражнения | 10 |
| 2. | Танцевальные шаги | 6 |
| 3. | Общие танцы | 12 |
| 4. | Пальчиковая гимнастика | 6 |
| 5. | Музыкально-подвижные игры по ритмике | 10 |
| Итого часов: | | 44 |

Список литературы.

1. Суворова Т.И. Программа «Танцевальная ритмика». Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2005г.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып. 2. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2005.
4. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып. 3. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2005.
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып. 4. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2006.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып. 5. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2007.
7. Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей: [учебное пособие: сборник]. Вып.1. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2008.
8. Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей: [учебное пособие: сборник.] Вып.2. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2008.
9. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. Пособие. – Новогодний репертуар - СПб, 2009.