

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Исетский детский сад «Ивушка»  
Исетского муниципального района Тюменской области

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАДОУ  
«Исетский детский сад «Ивушка»  
Бу С.А. Бусыгина  
приказ № 182  
от «31» 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Танцевальная ритмика»  
на 2023 – 2024 учебный год  
Возрастная категория детей: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год**

Руководитель:  
Педагог  
дополнительного образования  
Савинова Е.А.

с. Исетское, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Структура программы дополнительного образования	№ стр.
I.	<b>Целевой раздел</b>	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи Программы	4
	1.3. Основные принципы и подходы к формированию Программы	4
	1.4. Планируемые результаты освоения Программы	6
	1.5. Педагогический мониторинг достижения планируемых результатов	6
II.	<b>Содержательный раздел</b>	8
	2.1. Возрастные особенности развития детей 4-5 лет	8
	2.1. Особенности организации образовательной деятельности	9
	2.2. Календарно – тематическое планирование	11
III.	<b>Организационный раздел</b>	16
	3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	16
	3.2. Материально – техническое обеспечение реализации Программы	16
	3.3. Перечень литературных источников	17
	3.4. Режим занятий по реализации Программы	17

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от четырех до пяти лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Поэтому, именно в этом возрасте с детьми необходимо целенаправленно заниматься физкультурой, спортом или ритмикой.

Основатель ритмики, швейцарский музыкант Эмиль Жак Делькроз говорил, что главная задача ритмических упражнений — научить детей ощущать себя и свое тело с помощью музыки. Это поможет ребенку стать более свободным и раскрепощенным, понимать свои эмоции и выражать их через музыку.

Ритмика – это выполнение простых танцевальных движений под музыку. Занятия ритмикой считаются первыми осознанными шагами ребенка в танцах. Дети знакомятся с такими понятиями как «быстро» и «медленно», «громко» и «тихо», «весело» и «грустно», учатся двигаться под музыкальное сопровождение. В отличие от других музыкальных и физических занятий, на ритмике не делается акцент на технике выполнения движений или физическом развитии ребенка. Основной упор — на развитии координации, умении слышать музыку и воспринимать ритм (чередование звуков и пауз).

Программа «Танцевальная ритмика» направлена на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни, на развитие разнообразных движений, укрепление мышц, понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений.

Программа способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

Цель: развитие творческих способностей и качеств личности ребенка средствами музыки и ритмических движений, приобщение его к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма;
- 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.

## **1.3. Основные принципы и подходы к формированию Программы**

1. Принцип наглядности: Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.

2. Принцип доступности: Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

3. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

4. Принцип систематичности: Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

5. Закрепление навыков: Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

6. Индивидуальный подход: Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

7. Принцип сознательности: Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

В основе реализации программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подход к развитию ребенка, который предполагает:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Учреждения с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов, возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

В конце учебного года дети средней группы (4-5 лет) владеют навыками по различным видам движений и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях:

- могут передавать характер музыкального произведения в движении;
- владеют основными хореографическими упражнениями;
- умеют исполнять комплексы упражнений под музыку.

#### **1.5. Педагогический мониторинг достижения планируемых результатов**

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

В начале и в конце года проводится определение начального уровня особенностей художественно-творческого развития детей: особенности внешнего проявления эмоциональной отзывчивости на музыку, уровень развития художественно-исполнительской деятельности, т. е. двигательные и импровизационные способности, физические качества.

Мониторинг программы предполагает анализ развития высших познавательных функций, таких как внимание и память, и позволяет строить прогноз успешности, а также определить в какой помощи нуждается каждый ребёнок в настоящее время.

В конце года – анализируется динамика эстетического и музыкально - танцевального опыта детей в процессе наблюдений за творческими проявлениями в музыкально-ритмической деятельности и психомоторном развитии. Данные результатов мониторинга развития фиксируются в мониторинговые листы по представленным показателям, с последующей

корректировкой используемых методов и приёмов на основе полученных результатов.

Оценочные материалы:

№	Предмет оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1	Умение выполнять упражнения из разных исходных положений.	Выполняет четко и ритмично под музыку, по словесной инструкции.	Двигается в ритме музыки, меняет скорость движений, в зависимости от темпа музыки.	Умение выражено – 3 балла Умение слабо выражено – 2 балла Умение выражено фрагментарно -1 балл Умение не выражено – 0 баллов	Промежуточный контроль
2	Умение владения техникой прыжковых и динамических упражнений на фитболах.	Владеет техникой прыжковых и динамических упражнений на фитболах	Сохраняет правильную осанку. Активно участвует в играх.	Умение выражено – 3 балла Умение слабо выражено – 2 балла Умение выражено фрагментарно -1 балл Умение не выражено – 0 баллов	Промежуточный контроль
3	Умение сочетания движений рук и ног (координация, быстрота реакции, внимание, умение ориентироваться в пространстве.	Выполнение упражнения на сочетание нескольких движений	Умеет сочетать движения рук и ног.	Умение выражено – 3 балла Умение слабо выражено – 2 балла Умение выражено фрагментарно -1 балл Умение не выражено – 0 баллов	Промежуточный контроль
	Умение сохранять равновесие	Выполнение упражнений динамического и статического равновесия	Правильно выполняет упражнения, держит равновесие	Умение выражено – 3 балла Умение слабо выражено – 2 балла Умение выражено фрагментарно -1 балл Умение не выражено – 0 баллов	Промежуточный контроль

Основные методы мониторинга:

- педагогическое наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (этюдов, танцев).

- беседы с детьми (индивидуальные и подгрупповые).
- анкетирование родителей с целью изучения запросов, уточнения особенностей музыкального развития детей, проявления интереса к танцевальному искусству.

Анализ качества освоения детьми программы определяется по трём уровням:

- высокий - умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;
- средний - в движениях выражается общий характер музыки, темп, начало, и конец музыкального произведения совпадают не всегда;
- низкий - движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, началом и концом произведения.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Возрастные особенности развития детей 4-5 лет**

Дети 4-5 лет способны выделять и сравнивать признаки отдельных явлений, в том числе и музыкальных, устанавливая между ними связь. В этом возрасте ребенок не только предпочитает тот или иной вид музыкальной деятельности, но и избирательно относится к различным ее сторонам. Дети этого возраста проявляют в движении ловкость, быстроту, умение двигаться и ориентироваться в пространстве, в коллективе. Больше внимания обращают на звучание музыки, лучше согласовывают движения с ее характером, формой, динамикой. У детей данного возраста появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребёнку лучше координировать



свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми среднего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений. Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений. Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

## **2.2. Особенности организации образовательной деятельности**

При планировании занятий ритмикой важно учитывать возрастные особенности детей. К пяти годам ребенок уже может координировать не только свои действия, но и работать в паре. Он неплохо фантазирует и может повторять за раз комбинацию из нескольких движений.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап – разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом.
2. Этап углубленного разучивания упражнений.
3. Этап закрепления навыка и совершенствование техники выполнения упражнения.

Программа включает в себя несколько разделов: фитбол-гимнастика, элементы детских танцев с использованием спортивного инвентаря, музыкально-спортивные игры и постановка массовых выступлений.

Фитбол-гимнастика придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Элементы детских танцев с использованием спортивного инвентаря способствуют формированию правильной осанки, красивой походки; развитию ритmicности, выносливости, эстетических чувств.

Постановка массовых номеров является итогом музыкально-ритмической деятельности по данной программе.

Для повышения эффективности образовательного процесса в программу включены музыкально-спортивные игры. В игре развивается сообразительность, находчивость, инициатива, вырабатываются организационные навыки, развивается выдержка, умение взвешивать обстоятельства.

Основное внимание уделяется танцевальным занятиям, ведь многие не умеют красиво двигаться под музыку. Это часто является причиной многих комплексов у ребенка. Занятия танцевальной ритмикой помогут устранить эти комплексы.

Данная программа является музыкально - ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Методы, применяемые в процессе занятий:

- название упражнения;
- показ;
- объяснение техники;
- опробование упражнений;
- уточнение двигательных действий;

- понимание закономерностей движения;
- усовершенствование ритма;
- свободное и слитное выполнение упражнения;
- закрепление двигательного навыка;
- выполнение упражнений более высокого уровня;
- использование упражнения в комбинации с другими упражнениями;
- формирование индивидуального стиля.

В программе также используются методы поощрения, интеграции, игровой и исследовательский метод, пояснение, беседа.

### 2.3. Календарно – тематическое планирование

Месяц	Цель	Наименование темы	Всего часов	Форма контроля
<b>Фитбол-гимнастика</b>				
Сентябрь	Обучить детей правилами поведения и нахождения во время занятия в физкультурном зале. Знакомство с простейшими элементами фитбол-гимнастики.	«Давайте познакомимся!»	2 ч.	Просмотр
	Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики, учить правильной посадке на неподвижном мяче. Тренировать функцию равновесия.	«Волшебный мяч»	2 ч	
	Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики, Обучить динамическим упражнениям с фитболами. Развивать ориентировку в пространстве	«В траве сидел кузнечик»	4 ч	
Октябрь	Освоение техники прыжковых и динамических упражнений на фитболах. Совершенствование координации движений и	«Веселые путешественники»	2 ч.	Просмотр

	чувства равновесия; умение сочетать движения с музыкой и словом.			
	Закрепление техники прыжковых и динамических упражнений на фитболах. Упражнять в прыжках на фитболах. Укреплять мышцы нижних конечностей.	«Танец утят»	2 ч.	
	Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами. Укреплять опорно-двигательный аппарат.	«Попрыгунчики»	2 ч.	
	Совершенствовать технику прыжковых и динамических упражнений на фитболах. Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры.	Фитбол-игра (подвижные игры с фитболом)	2 ч.	
<b>Танцевальная аэробика</b>				
Ноябрь	Ознакомление с техникой основных базовых танцевальных шагов; Развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног. Развивать чувство ритма, координации движений, образного мышления. Познакомить и научить выполнять упражнения (асаны) хатха-йоги (Гора, поза ребенка, бутерброд)	«Веселые воробышки»	2ч.	
	Ознакомление с техникой основных базовых танцевальных шагов. Развивать мышцы ног. Познакомить и научить выполнять упражнения (асаны) хатха-йоги (кошка-корова, деревце, звездочка)	«Мы сильные и ловкие»	4 ч.	

Декабрь	<p>Формировать правильную осанку.  Содействовать профилактике плоскостопия.  Развивать координационные способности.  Познакомить и научить выполнять упражнения хатха-йога (Собака мордой вниз-вверх, разные положения ног)</p>	«Подарок от белочки» (с мячом)	2 ч.	
	<p>Формировать правильную осанку.  Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.  Укреплять опорно-двигательный аппарат.  Развивать координационные способности.  Познакомить и научить выполнять упражнения хатха-йога (Цапля, медведь, рыбка)</p>	«Веселая палочка» (с палкой)	2 ч.	
	<p>Формировать навыки пластичности движений.  Развивать воображение.  Закрепить выполнение упражнения хатха-йоги (аист, гора).</p>	«Если б не было зимы»	4 ч.	
Январь	<p>Учить выражать движения под музыку.  Развивать чувство ритма.  Формировать правильную осанку.  Закрепить выполнение разученных упражнений хатха-йоги (кобра и корова).</p>	«Мы маленькие звезды» (с ленточками)	4 ч.	Просмотр
	<p>Развивать чувство ритма, координации движений, образного мышления.  Формировать правильную осанку.</p>	«Снежные комочки» (с обручем)	2 ч.	

Февраль	Формировать правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.	«Солдатики» (с палкой)	2 ч.	
<b>Фитбол - гимнастика</b>				
Февраль	Укреплять суставно-связочный аппарат. Способствовать развитию ловкости, координации, гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.	«Два веселых гуся»	2 ч.	Просмотр
	Формировать навык правильной осанки в упражнениях с фитболами. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной активности.	«Ты катись веселый мяч»	2 ч.	
	Развивать чувство ритма, координации движений, образного мышления. Формировать творческие способности. музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия	Фитбол-игры (подвижные игры с фитболом)	2 ч.	
Март	Формировать правильную осанку в упражнениях с фитболами. Укреплять мышцы ног и кора. Воспитывать самостоятельность и настойчивость.	«Волшебный мяч»	4 ч.	Просмотр
	Укреплять суставно-связочный аппарат. Способствовать развитию ловкости, координации, гибкости. Содействовать развитию воображения и	«Тик-так часики»	2 ч.	

	творческих способностей.			
	Развивать чувство ритма, координации движений, образного мышления. Формировать творческие способности. Музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	Фитбол-игры	2 ч.	
<b>Оздоровительная аэробика</b>				
Апрель	Содействовать профилактике плоскостопия. Укреплять суставно-связочный аппарат. Способствовать развитию ловкости, координации, гибкости.	«Палочка волшебная» (с палкой)	4 ч.	Просмотр
	Развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Развивать координационные способности.	«Резиновый ёжик» (с массажным мячиком)	4 ч.	
Май	Развивать чувство ритма. Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений рук и ног. Развивать умение сочетать движения с музыкой и словом.	Фитбол-гимнастика «Чунга-чанга»	3 ч.	Просмотр
	Содействовать профилактике плоскостопия. Укреплять суставно-связочный аппарат. Способствовать развитию ловкости, координации, гибкости.	Фитбол-игры	2 ч.	
	Формировать навыки пластичности движений. Развивать и укреплять все основные мышечные группы.	Оздоровительная аэробика	2 ч.	

	Развивать координационные способности. Содействовать развитию внимания и памяти.			
	Формировать мотивацию к занятиям физической культурой.	«Физкульт-Ура!!!» Открытое занятие.	1 ч.	

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Психолого – педагогические условия реализации Программы**

Работа по программе проводится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка, соблюдается личностно-ориентированный подход в обучении. Танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

На занятиях необходимо создавать доброжелательную обстановку, проявлять искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников, поддержку и поощрение их самостоятельности. Особенно важно воспитывать внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятиях, без которой невозможно становление и развитие творчества.

В процессе обучения используется различный спортивный инвентарь (фитболы, мячи, обручи, гимнастические палки, ленты и др.) с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений.

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение реализации Программы**

- Спортивный зал
- Аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий
- Аудиоаппаратура
- Спортивная форма обучаемых



- Костюмы для выступлений
- Спортивный инвентарь: фитболы, мячи, обручи, гимнастические палки, ленты и др.

### **3.3. Перечень литературных источников**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) - СПб.: ООО Издательство «Детство-Пресс», 2020.
3. Жукова Р.А. Танцы для детей. Волгоград: ИТД «Корифей».
4. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб.: ООО Издательство «Детство-Пресс», 2020.
5. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста – СПб., 1994.
6. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие. – М.: Обруч, 2014.
7. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей.
9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. - Москва «Творческий Центр», 2010.

### **3.4. Режим занятий по реализации Программы**

Программа рассчитана на один учебный год и рекомендуется для занятий с детьми 4-5 лет. Программа предлагает проведение занятий 1 раз в неделю, с сентября по май. Количество часов, отведенных для занятий – 32. Продолжительность занятий 20 минут.