

Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 170 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол от 31.08.2021 г. № 1

Утверждаю:  
заведующий  
Детским садом № 170 ОАО «РЖД»  
\_\_\_\_\_Н.Н. Кузнецова  
приказ от 15.10.2021г. № 111/2а

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Ритмическая мозаика»**

Возраст детей 4-7 лет  
Срок реализации 3 года

**Дополнительная программа**  
**«Ритмическая мозаика»**  
**для детей 4-7 лет**  
**Разработчик:**  
**хореограф – Болдырева Анна Вячеславовна**

Программа «Ритмическая мозаика» направлена на развитие творческих и физических способностей детей, развитие координации, пластики, укрепление мышц, подвижности суставов, общее укрепление и оздоровление организма. Программа по ритмопластике для детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) содержит календарно-тематическое планирование, конспекты игр, показатели оценки освоения программы. Данная программа предназначена для педагогов дошкольных образовательных учреждений.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	6
3. Ожидаемые результаты.....	16
4. Методическое и материально-техническое обеспечение.....	18
5. Литература.....	19

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная программа по ритмопластике «Ритмическая мозаика» направлена на развитие творческих способностей детей средствами ритмики и музыкального движения, а также элементами эстрадного танца, удовлетворение индивидуальных потребностей детей в самореализации и демонстрации своего успеха.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в современных условиях востребована личность, обладающая уровнем художественно-эстетического воспитания, социально активная, умеющая творчески мыслить.

Доказано, что двигательные упражнения и активность развивают интеллект ребенка, позволяют выразить эмоции, реализовать энергию. Занятия ритмикой формируют творческие способности, координацию движений, чувство ритма. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка и красивая походка. В тоже время происходит развитие психических процессов: восприятия, внимания, воли, памяти, мышления и общее оздоровление. Занятия ритмикой способствуют разностороннему развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, способствуют формированию психического и физического здоровья.

Дошкольный период общепризнан как начальный этап развития внутреннего мира ребенка, его духовности, формирования общечеловеческих ценностей. Этот возраст является временем интенсивного развития и всесторонней любознательности. Изучение детьми хореографии, вводит их в мир волнующих перевоплощений, радостных переживаний, открывает путь эстетического восприятия и освоения жизни в рамках, доступных его возрасту.

Таким образом, рабочая программа по ритмопластике «Ритмическая мозаика», способствует решению приоритетных задач, которые ставит государство перед образованием и является актуальной.

**Новизна программы** заключается в:

- определенной последовательности обучения танцевальному искусству, начиная с элементов партерной гимнастики, ритмики, элементов детского танца;
- использовании танцевальных игр и творческих заданий для развития воображения детей.

Рабочая программа по ритмопластике «Ритмическая мозаика» разработана с учётом:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021)
- Министерство Просвещения РФ Приказ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. на 30.09.2020).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции» (COVID – 19)».

Рабочая программа по ритмопластике «Ритмическая мозаика» разработана на основе методик музыкально-двигательного воспитания Рудневой С.Д., Фиш Э.М., методик обучения классическому танцу Вагановой А.Я.

**В основу программы легли следующие принципы:**

- принцип гуманистической направленности, основанный на стратегии взаимодействия педагога и дошкольника: субъект – субъектные отношения;

- принцип природосообразности и индивидуальности каждого воспитанника, то есть учёт природных задатков, возможностей и способностей;
- принцип дифференциации – учёт половозрастных особенностей, состояния здоровья, одарённости;
- принцип систематичности – учебный материал преподаётся последовательно и непрерывно, соблюдая изложение материала от простого — к сложному. Дошкольники обучаются вначале вспомогательным, а потом основным упражнениям, при постоянном возрастании нагрузок и с использованием новых и разнообразных упражнений;
- личностно-ориентированного подхода, когда для каждого ребёнка формируется зона его ближайшего развития, даётся возможность осуществлять реализацию программы в посильном для него темпе;

**Педагогическая целесообразность** учебной программы заключается в том, что обеспечивает детям дошкольного возраста развитие разнообразных танцевальных умений и навыков, способствует общему гармоническому, психологическому, духовному и физическому развитию, воспитывает в детях потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни. Так же танцевальное искусство помогает учащимся в самовыражении и демонстрации своего успеха в творчестве, что помогает расти и развиваться как личности.

**Цель программы** – развитие творческих способностей детей средствами ритмики и хореографии, удовлетворение их индивидуальных потребностей в самореализации и демонстрации своего успеха.

Для достижения цели реализуются следующие **задачи**:

- сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни;

- сформировать эстетическое сознание, стремление и способность к творческой деятельности;
- развить и укрепить физические данные;
- развить музыкальные, творческие и исполнительские способности детей;
- воспитывать чувство ответственности, доброжелательности, отзывчивости, взаимопомощи;
- сформировать способность к волевому усилию и выносливости в преодолении сложностей и физических нагрузок.

**Возраст учащихся.** Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Срок реализации программы составляет 3 года.

**Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность одного занятия для средней группы – 25 минут, для старшей группы – 30 минут. Состав группы 12 – 16 человек

**Работа с родителями:**

- родительские собрания (организационно-ознакомительное, итоговое);
- индивидуальные и групповые консультации по запросу родителей;
- открытое занятие в середине и конце учебного года.

## 2. Содержание программы

### Учебный план

Количество занятий	Занятий в неделю/минут	Занятий в месяц/минут	Занятий в учебный год/минут
Средняя группа	2/50	8/200	64/1600
Старшая группа	2/60	8/240	64/1920
Подготовительная группа	2/70	8/280	64/2240

### Учебный план для средней группы

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество занятий
<b>I. «Танец и ритм» вводное занятие</b>		<b>1</b>
<b>II. Ритмика и элементы музыкальной грамоты</b>		<b>62</b>
<b>1</b>	Музыкальная грамота	6
<b>2</b>	Развитие мышечного чувства	10
<b>3</b>	Игра и творчество	10
<b>4</b>	Танцевальные движения	12
<b>5</b>	Танцевальные шаги	12
<b>6</b>	Рисунок танца	12
<b>III. «Музыкальная радуга» итоговое занятие</b>		<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>64</b>

### Содержание программы для средней группы

#### I. «Танец и ритм» вводное занятие.



*Теория.* Что такое танец, чем отличается мелодия и ритм. Для чего нужна ритмика. Правила поведения на занятии.

*Практика.* Вход в зал, построение на занятии. Музыкальные игры на проверку слуха и чувства ритма: «Весёлый ритм», «Море волнуется».

## **II. Ритмика и элементы музыкальной грамоты.**

### **1. Музыкальная грамота.**

*Теория* – основные элементы музыкальной грамоты: темп, динамические оттенки, пауза.

*Практика.* Шаги под музыку, исполнение медленных и быстрых движений, выдерживание музыкальной паузы, умение вступать под музыку на счёт «раз». Хлопки в ладоши с использованием разного ритмического рисунка. Игра «Дождик» на развитие чувства ритма.

**2. Развитие мышечного чувства.** Исходные положения корпуса, рук и ног. Расслабление и напряжение мышц, движения головы, плеч, корпуса и рук для развития подвижности суставов. Движения на координацию с использованием рук, головы и корпуса.

**3. Игра и творчество.** Музыкальные игры на развитие художественно-творческих способностей, движения в образах, взаимодействие в парах и группами: «Игра в мяч», «Паровозик», «Зайки», «У меня у тебя», «Пяточка, носочек», «Я рисую», «Солнце и цветочки», «Аист-птица», «Топ и Хлоп», «Мы хотели танцевать».

**4. Танцевальные движения.** *Теория* – положение ног и рук во время движения. Правила исполнения движений.

*Практика.* Подготовка к маршу и подскоку. Движения на приседания «пружинка», «медленно-быстро», шаг с подскоком на месте, прыжки «мячики», подготовка к галопу.

**5. Танцевальные шаги.** *Теория* – положение головы, рук и корпуса во время движения.

*Практика.* Виды шагов, прыжковых движений и бега. Виды шагов: танцевальный с носка, с высоким коленом, топающий, шаг на пяточках, с хлопками, приставной шаг, шаг на полупальцах, лёгкий бег на полупальцах.

**6. Рисунок танца.** *Теория* – виды рисунков, положение танцоров относительно друг друга, в каком направлении осуществляется движение.

*Практика.* Построение в линию, в две линии, в колонну по одному и по двое, полукруг, квадрат, движение по кругу.

### **III. «Музыкальная радуга» итоговое занятие.**

*Теория.* Знание названий и правил исполнения танцевальных рисунков и движений.

*Практика.* Демонстрация выученных движений. Исполнение движений под разнохарактерную музыку.

### **Учебный план для старшей группы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество занятий</b>
<b>I. Вводное занятие «Ритмическая мозаика»</b>		<b>1</b>
<b>II. Ритмика и элементы музыкальной грамоты</b>		<b>30</b>
<b>1</b>	Музыкальная грамота	6
<b>2</b>	Игра и творчество	8
<b>3</b>	Танцевальные движения	8
<b>4</b>	Прыжковые движения	8
<b>III. Основы эстрадного танца</b>		<b>16</b>
<b>1</b>	Основные позиции	4
<b>2</b>	Движения на середине	6
<b>3</b>	Прыжки	6
<b>IV. Я - танцор</b>		<b>16</b>
<b>1</b>	Движения танца	6

2	Перестроения	4
3	Постановка танца	6
<b>V. «Ритмический калейдоскоп» итоговое занятие</b>		<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>64</b>

## Содержание программы для старшей группы

### I. Вводное занятие «Ритмическая мозаика»

*Теория.* Что такое хореография. Что развивает, какие даёт навыки в танце. Что такое ритмический рисунок. Правила поведения на занятии.

*Практика.* Вход в зал, построение на занятии, поклон. Танцевальная разминка «Мы поставили пластинку».

### II. Ритмика и элементы музыкальной грамоты

1. **Музыкальная грамота.** *Теория* – строение музыкального произведения: вступление, части. Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4.

*Практика.* Повторение танцевальных движений медленно и быстро под музыку со вступлением в такт и затакт, с использованием музыкального размера.

2. **Игра и творчество.** *Теория* – прослушивание музыки, определение характера и настроения в музыке. Логика перестроения из рисунка в рисунок.

*Практика.* Музыкальные игры на развитие художественно-творческих способностей, движения в образах, перестроения: игра на перестроения «Танцевальная фигура», «Ищи», «Воздушные шары», «Фабрика игрушек», «Звероаэробика», «Скакалка», «Делай как я».

3. **Танцевальные движения.** *Теория* – положение ног и рук во время движения. Правила исполнения движений.

*Практика.* Шаг с подскоком из стороны в сторону, с последующим добавлением хлопков, подготовка к шагу польки, танцевальный бег, бег с выносом ноги вперед и назад. Комбинирование движений друг с другом.

**4. Прыжковые движения.** *Теория* – правила исполнения движений.

*Практика.* Подскоки на месте и в продвижении, галоп прямо и с поворотом корпуса во время движения. Комбинирование движений.

### **III. Основы эстрадного танца**

#### **1. Основные позиции.**

*Теория* – правила постановки рук и ног, смена положения из одной позиции в другую.

*Практика.* Исполнение VI, I и II позиций ног под музыку. Исполнение и переходы подготовительного положения, I, II и III позиций рук. Композиция «Куклы» на проработку всех позиций.

**2. Движения на середине.** *Теория* – правила исполнения движений с использованием выворотности и силы мышц с ощущением «тугой резинки» на коленях. Понятие рабочая и опорная нога.

*Практика.* Упражнение *releve* – подъём на полупальцы, *demi plié* – приседание по VI, I и II позициям, *battement tendu* – отведение в сторону и приведение в позицию прямой ноги.

**3. Прыжки.** *Теория* – правила приседания и толчка вверх с прямым корпусом во время прыжка.

*Практика.* Прыжки по VI позиции, с разножкой и поджатыми ногами.

### **IV. Я - танцор**

#### **1. Движения танца.**

*Практика.* Исполнение изученных танцевальных движений в парах и группами. Разучивание движений и комбинаций танцевального номера.

**2. Перестроения.** *Теория.* Восемь точек сценического пространства, положение к зрителю, понятие кулис.

*Практика.* Перестроения по одному и парами из рисунка в рисунок с использованием различных положений рук: на поясе, держась за руки внизу и наверху.

**3. Постановка танца.** *Теория.* Прослушивание музыкального произведения, определение характера и образа танца.

*Практика.* Разучивание танцевального номера, постановка композиции с использованием движений и рисунков.

#### **V. «Ритмический калейдоскоп» итоговое занятие**

*Теория* – знание терминов и правил исполнения движений.

*Практика* – демонстрация выученных движений и комбинаций и танцев.

### **Учебный план для подготовительной группы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество занятий</b>
<b>I. Вводное занятие «Ритмическая мозаика»</b>		<b>1</b>
<b>II. Гимнастика</b>		<b>30</b>
<b>1</b>	Строевые упражнения	6
<b>2</b>	Партерная гимнастика	8
<b>3</b>	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки	8
<b>4</b>	Акробатические упражнения	8
<b>III. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>		<b>16</b>
<b>1</b>	Игровой стетчинг	4
<b>2</b>	Игровой самомассаж	4
<b>3</b>	Музыкально-подвижные игры	8
<b>IV. Танцы</b>		<b>16</b>
<b>1</b>	Хореографические упражнения	6
<b>2</b>	Танцевальные шаги	4
<b>3</b>	Постановка танца	6
<b>V. «В ритме танца» итоговое занятие</b>		<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>64</b>

### **Содержание программы для подготовительной группы**

#### **I. Вводное занятие «Ритмическая мозаика»**

*Практика.* Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания

ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

## **II. Гимнастика**

**1. Строевые упражнения.** *Практика.* Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

**2. Партерная гимнастика.** *Практика.* Упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

**3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** *Практика.* Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные 9 упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

**4. Акробатические упражнения. Практика.** Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

**III. Танцевально-ритмическая гимнастика.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

**1. Игровой стетчинг.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**2. Игровой самомассаж.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**3. Музыкально-подвижные игры** «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

#### **IV. Танцы.**

**1. Хореографические упражнения. Практика.** Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

**2. Танцевальные шаги. Практика.** Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с

поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

**3. Постановка танца. Теория.** Прослушивание музыкального произведения, определение характера и образа танца.

*Практика.* Разучивание танцевального номера, постановка композиции с использованием движений и рисунков.

#### **V. «В ритме танца» итоговое занятие**

*Теория* – знание терминов и правил исполнения движений.

*Практика* – демонстрация выученных движений, комбинаций и танцев.

### **3. Ожидаемые результаты**

По итогам освоения программы дошкольниками могут быть достигнуты следующие личностные результаты:

- способность и стремление активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных играх;
- развитое воображение, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре и танце;
- владение разными формами и видами игры, различение условной и реальной ситуации, умение подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- развитая крупная моторика; подвижность, выносливость, владение основными движениями, способность контролировать свои движения и управлять ими;
- способность к волевым усилиям, стремление и способность следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, умение соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Личностные результаты отслеживаются в течение года с помощью наблюдения.



По итогам освоения учебной программы детьми дошкольного возраста могут быть достигнуты следующие предметные результаты:

**В результате реализации программы:** Дошкольники средней группы: знают: как различать характер музыки, мелодию и ритм, вступление, начало и окончание музыкальной фразы; умеют: правильно держать руки на поясе, координировать свои движения. Исполнять марш, подготовку к галопу, шаг с подскоком; владеют: техникой исполнения танцевальных шагов, техникой построения в рисунок.

Дошкольники старшей группы: знают: основные позиции рук и ног, как различать характер исполняемых этюдов; умеют: координировать танцевальные движения и шаги, ориентироваться в пространстве исполнять движения эстрадного танца; владеют: техникой исполнения ритмических движений и этюдов, техникой перестроения из рисунка в рисунок.

В дополнительной общеразвивающей программе «От ритмики к танцу» предусмотрена диагностика и система контроля, которая позволяет определить эффективность обучения.

Главную оценку усвоения программы, личностного и творческого роста учащихся при помощи метода наблюдения осуществляет педагог.

В процессе реализации программы проводятся начальный, итоговый и текущий контроль усвоения учащимися знаний, умений и навыков. Начальный контроль осуществляется в начале года, итоговый контроль – в конце года. Текущий контроль осуществляется регулярно после прохождения учебных тем.

Способы и формы проверки результатов:

- начальный контроль – опрос, наблюдение;
- текущий контроль – игра, соревнование, взаимозачёт;
- итоговый контроль – творческое задание, выступление.

#### **4. Методическое и материально-техническое обеспечение**

Дети занимаются в специальной танцевальной обуви – чешках, девочки – в гимнастических купальниках, мальчики – в шортах и футболках. У девочек волосы прибраны в шишку.

Для реализации программы используются:

- зал для занятий,
- музыкальный центр,
- музыкальный материал на CD и flash накопителях.
- гимнастические коврики

## 5. Литература

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца/ А. Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
2. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]: учебно-методическое пособие/ Н.И.
3. Горшкова, Е.В. О музыкально-двигательном творчестве в танце [Текст]/ Е.В. Горшкова. - М.: Дошкольное воспитание, 1993, 203 с.
4. Елисеева, Е. И. Ритмика в детском саду / Е.И. Елисеева, Ю.Н. Родионова. - М.: Перспектива, 2012. - 104 с.
5. Зарецкая, Н.В. Танцы для детей дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ/ Н.В. Зарецкая.- М.: Айрис - пресс, 2007.- 96с.
6. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей: серия «Мир вашего ребёнка»/ О.В. Ерохина – Ростов н/Д: Феникс, 2003г. 224 с.
7. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст]: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. - М.: Владос, 2003.- 125с.
8. Руднева, С.Д. Музыкальное движение/ С.Д. Руднева, Э.М. Фиш – С.-П.: Издательский центр «Гуманитарная Академия», 2000г.
9. Холл, Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. – М.: Астрель, 2009.