

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №28 комбинированного вида"
(МДОУ «Д/с №28»)

Принято
Педагогическим советом
МДОУ «Д/с № 28»
Протокол № 05 от 29.08.2024г.

Утверждено
приказом заведующего
МДОУ «Д/с № 28»
01-10/123 от 29.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмика для малышей»
художественной направленности
(для детей 3-4 лет, срок реализации – 1 год)

Разработала: Мельникова Е.А.,
музыкальный руководитель

Содержание

1.Целевой раздел.....	3
2. Содержательный раздел.....	4
3. Оценочный раздел.	1
4. Организационный раздел.....	2
5. Список литературы.....	3

1.Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность образовательной программы. Актуальность. Цели и задачи. Объем программы. Режим занятий. Срок освоения программы.

Программа не предполагает глубокого проникновения в школу танца, а лишь закладывает основы музыкальности, культуры движения и исполнительской выразительности. Программный материал включает в себя элементы хореографии, образы в движении, которые способны развить фантазии ребенка и выразить их через музыкально-танцевальные композиции, что, в конечном счете, дает возможность заложить основу красоты, здоровья и доброты. В процессе музыкально-ритмических занятий воспитываются положительные эмоции, закладываются основы выразительного исполнения.

Актуальность определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития детей. Работа по данной программе обеспечивает развитие у детей достаточного уровня музыкально-ритмического слуха. Наряду с этим включаются упражнения, имеющие цель физической подготовки, укрепляющие мышечный аппарат и вырабатывающие правильную осанку.

Новизна программы данной программы состоит в том, что специально для детей младшего дошкольного возраста была разработана тематика уже изученных ими времён года. Каждая из тем содержит в себе материал на раскрытие внутреннего состояния ребенка, на получение удовлетворения сегодня. Малышей должны привлекать сами занятия, а не желание как можно скорее изучить в совершенстве отдельные танцевальные движения или связки отдельных элементов.

Цель дополнительной программы активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности.

Задачи дополнительной программы:

- 1) Содействовать формированию *интереса* к музыкально-ритмическим движениям, эмоциональной отзывчивости на музыку.
- 2) Содействовать обучению детей основным *двигательным навыкам*, координации, ориентации в пространстве, умению ходьбы, бега, прыжков, пружинным и маховым движениям, выразительным жестам, элементам плясовых движений;
- 3) Способствовать укреплению *мышечного корсета*, профилактике плоскостопия, развитию общей и мелкой моторики;
- 4) Способствовать развитию *музыкальных способностей* (музыкальный слух, ладовое чувство, чувство ритма, слуховое представление, музыкальная память).
- 5) Способствовать развитию *коммуникативные навыки*, умению договариваться со сверстниками и взрослыми.

Объём программы – 30 учебных недель, 60 академических часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с октября по май. Занятия проводятся в музыкальном зале. Длительность занятий 20 минут.

Форма работы – групповая.

Виды занятий – тематические, интегрированные.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план (3-4 года)

№	Наименование разделов, тем программ	Количество часов
1	Осень	16
2	Зима	20
3	Весна	24
Всего:		60

2.2. Календарно-тематический план (3-4 года)

Тема занятий	Программное содержание			Материал и оборудование	Дата проведения	Дата проведения по факту (ч, м, г)
	Разминка	Музыкально-ритмические движения	Музыкальные игры			
Осень	Игра на знакомство с детьми. Введение в программу. Беседа по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Исходное положение рук, корпуса и ног, руки вдоль тела, руки на поясе. Поклон.	Разучивание танца «Дождик-озорник»	Музыкальная игра «Игра с осенними листочками»	Осенние листочки		
	Музыкальная разминка «Белка с орешками», «Большие и маленькие ноги»			Орешки		
	Музыкальная разминка «Ножками затопали». Музыкальная разминка «Ах ты, берёза», «Птички летают» <i>Упражнения для разминки:</i> - повороты головы направо, налево;	Ритмический танец «Танец утят» (французская народная песня)		Коврики		

	- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; <i>Танец:</i> И. П. — стойка руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг. А. 1—4 — четыре раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»); 5—8 — четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»); Б. 1—4 — приседая и вставая, четыре раза колени вправо — влево («хвостики»); 5—8 — четыре хлопка перед собой. В - - Г - повторить движения частей А — Б. Припев. А. 1—8 — восемь подскоков по кругу, держась за руки. Б. — повторить движения части А. В — Г. — повторить движения частей А — Б в другую сторону.					
--	---	--	--	--	--	--

	Музыкальная разминка «Разминка» М. Лазарев, «Кто хочет побегать» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие построения: в рассыпную, в круг. <i>Упражнения для разминки:</i> - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками		Музыкальная игра «Хороводная с листочками»	Листочки		
	Музыкальная разминка «Велосипед», «Кошка» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал. <i>Упражнения для разминки:</i> - шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов); - вращение ногами лёжа на спине; - выгибание спины.	Разучивание танца «Колобок»		Коврики		

	Музыкальная разминка «Колыбельная» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие построения: линия, колонка. <i>Упражнения для разминки:</i> - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками <i>Положения и движения рук:</i> - подготовка к началу движения (ладошка на талии).		Музыкальная игра «Искалочка»	Коврики		
--	---	--	---------------------------------	---------	--	--

	Музыкальная разминка «Кто хочет побегать?», «Вот правая, вот левая». <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - движения по линии танца, против линии танца. <i>Положения и движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - различие правой и левой руки, ноги плеча; - повороты вправо, влево.		Музыкальная игра «Что делать с соседом?»			
--	--	--	--	--	--	--

	Музыкальная разминка «Поезд-песенка», «Зарядка про зверят». <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал. <i>Упражнения для разминки:</i> - простой бег (ноги забрасываются назад); - простой бег на месте и с продвижением вперед и назад. <i>Положения и движения ног:</i> - «Пружинка» - маленькое тройное приседание; - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса.					
--	---	--	--	--	--	--

	Музыкальная разминка «Поскачем», «Ножницы», «Шагают девочки, шагают мальчики», «Часики» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - пространственное ощущение точек зала. <i>Упражнения для разминки:</i> - «Ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вверх; - прыжки поочередно на правой и левой ноге.	Закрепление танца «Колобок»	Музыкальная игра «Автобус»	Коврики		
--	---	--	---------------------------------------	----------------	--	--

Зима	Музыкальная разминка «Гуляем и пляшем», «Прогулка», «Уточка», «Ножницы», «Поскачем». <i>Упражнения для разминки:</i> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; <i>Упражнения для разминки:</i> - «Ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вверх; - прыжки поочередно на правой и левой ноге.	Разучивание танца «Танец с сосульками»		Сосульки, коврики		
	Музыкальная разминка «Подпрыгивай легко» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие построения: линия, колонка. <i>Упражнения для разминки:</i> - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками;		Музыкальная игра «С колокольчиками»	Сосульки, колокольчики		

	- прыжки.					
	Музыкальная разминка «Мы ногами топ-топ-топ», «Качели», «Зайчики». <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал. <i>Упражнения для разминки:</i> - «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки); - шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов). <i>Упражнения для разминки:</i> - прыжки.			Сосульки, колокольчики		

	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Часики» <i>Упражнения для разминки:</i> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка».	Закрепление танца «Танец с сосульками»	Музыкальная игра «Снежок»	Сосульки, снежок, коврики		
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Зайчики», «Бегу-бегу» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга. <i>Упражнения для разминки:</i> - прыжки.	Разучивание танца «Полька»		Снежок, коврики		

	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Я люблю свою лошадку», «Мяч» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> -перестроения в колонну по 2. <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг. <i>Положения и движения рук:</i> - взмахи платочком (дев.); - взмах кистью (мал.).		Музыкальная игра «Флажок»	Флажки		
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Я люблю свою лошадку», «Мяч». <i>Положения и движения рук:</i> - «Полочка» (руки согнутые в локтях, перед грудью) <i>Положения и движения ног:</i> - поднимание и опускание ноги согнутой в колене,	Разучивание танца «Полька»		Флажки		

	вперед (с фиксацией и без). <i>Упражнения для разминки:</i> - прыжки на правой и левой ноге.					
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Самолёт», «Прыжки». <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг на всей стопе; - простой приставной; <i>Упражнения для разминки:</i> - прыжки.		Музыкальная игра «Кубики»	Кубики, коврики		

	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Самолёт», «Мяч» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг с приседанием. <i>Упражнения для разминки:</i> - прыжки.			Кубики, коврики		
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Самолёт», «Мяч» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; <i>Положения и движения рук:</i> - «Полочка» (руки			Кубики, коврики		

	согнутые в локтях, перед грудью) <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг с приседанием. поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без). <i>Упражнения для разминки:</i> - прыжки. - прыжки на правой и левой ноге.					
Весна	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Прыжки», «Поезд-марш» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> -перестроения в колонну по 2. <i>Упражнения для разминки:</i> - прыжки; - «каблучок».	Разучивание танца с платочками.	Музыкальная игра «Карусель»	Платочки, коврики		

	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Марш-бег», «Солнышко» <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> -шаги на полупальцах; -шаги с высоким подниманием колена. <i>Положения и движения ног:</i> - приседание на двух ногах с поворотом корпуса; - боковой галоп.			Платочки, коврики		
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Полька» <i>Положения и движения ног:</i> - приставные шаги по парам, лицом друг к другу; - боковой галоп по кругу; - «Каблучок» <i>Положения и движения рук:</i> - «Лодочка» (положение рук в паре).			Платочки, коврики		

	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Полька» <i>Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо».</i> Педагог показывает движения детям, дети повторяют: - четыре хлопка на каждый счет; - один хлопок на два счета и еще один хлопок на два; - четыре хлопка на каждый счет; - один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. Задания можно менять по очереди.	Закрепление танца с платочками	Музыкальная игра «Хрюшки»	Платочки, коврики		
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Солнышко», «Гопак» <i>Упражнение для разминки:</i> - прямой и боковой галоп; - «Каблучок».	Разучивание танца с лентами.	Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет».	Ленты, коврики		
			Построение в круг. У кого-то из детей спрятан предмет. Водящий под музыку обходит детей и ищет предмет. По мере приближения к предмету музыка звучит громче, и наоборот. Выигрывает ребенок, который лучше			

			ориентируется в динамике звука «громко — тихо» и быстрее найдет предмет.			
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка «Идём-прыгаем», «Гопак» Упражнение для разминки: - прямой и боковой галоп; - «каблучок».					
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка. Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. И. П. — передвижение по кругу в сцеплении за руки. А. 1—8 — восемь шагов с носка по кругу вправо. Б. 1—8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо. В. 1—4 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку. 5—8 — четыре хлопка в ладоши. Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю	Закрепление танца с лентами		Ленты, коврики,		

	композицию повторить в другую сторону.					
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка <i>Игроритмика</i>. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта. <i>Пример.</i> И. П. — стойка, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед. 3—4 — выпрямиться. 5 — притоп. 6—8 — пауза.	Разучивание танца «Раз ладошка, два ладошка»	Музыкальная игра	Массажные мячики, коврики		
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка <i>Упражнения на расслабление «Я на солнышке лежу»</i>: И. П. — лежа на животе с опорой на предплечья. 1 — согнуть правую ногу назад. 2 — разгибая правую, одновременно согнуть		Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Все играющие, кроме одного, образуют круг. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг (дети поворачиваются в	Массажные мячики, коврики		

	левую ногу. 3—4 — то же с другой ноги.		другую сторону). А как скажем: „Скок. скок, скок“, — отгадай, чей голосок?» Слова «скок, скок, скок» говорит один ребенок по указанию педагога. Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим. Передвигаться по кругу можно под музыку.			
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка <i>Упражнение «Плавание брассом»:</i> И. П. — лежа на животе, руки вверх. 1 — прогнувшись, поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. 2—7 — движения руками, имитируя «брасс». 8 - И. П. <i>Упражнение для укрепления мышц живота «Кальмар»:</i>			Массажные мячики, коврики		

	И. П. — сидя, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола. 2 — разогнуть ноги в стороны — вверх. 3 — соединить ноги вместе.					
	Реверанс для девочек, поклон для мальчиков. Музыкальная разминка <i>Игропластика.</i> Специальные упражнения для развития гибкости — морские фигуры: «улитка» ~ упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев» — упор сидя между пятками, колени врозь; «медуза» — сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы; «уж» — сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс;			Массажные мячики, коврики		

	«морской червяк» — упор стоя согнувшись.					
	Итоговое мероприятие: выступление детей на выпускном балу подготовительной к школе группы.					

3. Оценочный раздел.

3.1. Планируемые результаты освоения Программы.

Дети 3-4 лет будут знать:

1. Названия танцевальных движений (шаг, прыжок, бег, галоп и т.д.);
2. Названия фигур танца (колонна, линия, круг)

Дети 3-4 лет будут уметь:

1. ритмично выполнять движения в соответствии с характером музыки;
2. передавать заданный характер, образ;
3. ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении;
4. Реагировать на смену характера музыки сменой движений;
5. Характеризовать смену темпа (быстрая-медленная), настроение музыки (весёлая-грустная);
6. Выполнять оздоровительные упражнения для улучшения осанки, гибкости и пластичности тела;
7. Выполнять соответствующие возрасту танцевальные движения («пружинка», прыжки, «каблучок», галоп, бег на носочках, марш)

3.2. Формы контроля для определения результативности усвоения программы

Формы контроля:

- 1) Беседа о проведённой работе с родителями на родительском собрании
- 2) Фото и видеоотчёт в графах в социальной сети «ВКонтакте»
- 3) Выступление детей на выпускном вечере

4. Организационный раздел.

4.1. Комплекс организационно-педагогических условий

Помещение для реализации ДОП – музыкальный зал

Оборудование – магнитофон, гимнастические коврики, массажные мячики, осенние листочки, орешки, флажки, платочки,

5. Список литературы

1. Белкина В.Н., Васильева Н.Н.-Ярославль-1998г. Дошкольник: Обучение и развитие
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии, - МОСКВА 1999.
4. Борзов А. А. Народный танец на самодеятельной сцене (учебно- методическое пособие). - москва 1986г.
5. Егоров В. Рассказы стихи руками. М.: издательство А/О «Совер» при участии общества « Пролог» 1992
6. Каплунова И. Потанцуй со мной дружок – 2010г.
7. Танцевальная мозаика- хореография в детском саду - Слуцкая С.Л.-2006г.
8. Чистякова М. Н. Психогимнастика - Просвещение 1995г.
9. Сайкина Е. Г. «Са-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. _ - СПб.; « Детство – Пресс»- 2000.
10. Танцевальная ритмика для детей 1, 2 Татьяна Суворова- СП 2005г.