

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического  
и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя  
Александра Невского» города Кирова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 03.04.2025 № 35

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ ПО РИТМИКЕ»**

Рекомендуемый возраст обучающихся: 3-6 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:

Трегубова Галина Васильевна, педагог  
дополнительного образования

Киров, 2025

Мнение Педагогического совета

МБОУ ДО ДЮЦ Им. А. Невского г. Кирова учтено

(протокол заседания от 01.04.2025 № 3)

## Содержание

### ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи программы .....	7
Планируемые результаты программы .....	8
Учебно-тематический план .....	8
Содержание программы .....	10

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график .....	14
Условия реализации программы .....	14
Методическое обеспечение программы .....	16
Формы контроля и промежуточной аттестации .....	19
Список литературы .....	20

### ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Диагностика выявления уровня развития чувства ритма .....	21
Приложение 2. Упражнения, используемые при реализации программы .....	29

## **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занятия в группе по ритмике» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования на территории Кировской области»;
- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

– Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

– Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2025. – 20 с.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы.** Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, активные движения становятся его потребностью. Ритмическая (эстетическая, хореографическая, танцевальная, танцевально-игровая) гимнастика наиболее полно решает задачи гармоничного умственного, нравственного и физического развития дошкольника. Популярность ритмической гимнастики объясняется следующими причинами:

– доступность – комплексы танцевально-ритмических движений составляют простые общеразвивающие упражнения;

– эффективность – разностороннее положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему;

– эмоциональность – музыкальное сопровождение, танцевальные элементы и сюжетные композиции, составляющие упражнения ритмической гимнастики, отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию и копированию.

Программа направлена на комплексное развитие дошкольников от 3 до 6 лет средствами физического, эстетического и музыкального воспитания.

**Значимость программы для региона.** Программа нацеливает обучающихся на физическое развитие, усвоение правил общей культуры; стимулирует развитие творческих способностей детей; мотивирует раскрытие творческого потенциала ребенка и педагога, способствует развитию процесса совместной творческой деятельности, обогащению социального и жизненного опыта детей и соотношению его с культурными традициями и ценностными ориентациями региона. Программа в полной мере соответствует стратегическим целям социально-экономической политики Кировской области, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель, задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития Кировской области до 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301.

**Отличительные особенности программы.** Программу отличают комплексный подход к обучению детей, лаконичное сочетание общепринятых методик с инновационными приемами и методами преподавания. Программа является пропедевтическим курсом, целью которого является развитие у детей устойчивой мотивации к хореографической деятельности и желания заниматься в дальнейшем в Образцовом коллективе Кировской области «Школа-театр современного танца «Вечное движение».

Программа может быть сетевой, то есть может быть реализована с возможностью использования ресурсов муниципальных образовательных организаций на основе договоров о сетевой форме реализации образовательных программ, а именно: спортивных и хореографических залов, специализированного инвентаря, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования и других ресурсов, без которых невозможно или затруднено освоение программы. Реализация

программы в рамках сетевого взаимодействия предусматривает также совместную реализацию с образовательными организациями массовых мероприятий воспитательного характера с целью развития единого образовательного пространства, формирования единой системы воспитания подрастающего поколения. Сетевая форма реализации программы обеспечивает увеличение охвата детей от 3 до 6 лет дополнительным образованием, территориальную доступность дополнительного образования заявленного профиля в пределах муниципального образования «Город Киров», создание новых мест дополнительного образования в соответствии с целевыми установками Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

**Адресат программы.** Программа рекомендована для детей дошкольного возраста от 3 до 6 лет.

**Объем программы.** Программа рассчитана на девять месяцев обучения (один учебный год). Образовательный ресурс программы составляет 72 учебных часа и предусматривает активную практическую деятельность.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень программы.** Содержание программы соответствует стартовому уровню сложности.

**Особенности организации образовательного процесса.** На обучение по программе принимаются дети с разными физическими данными при отсутствии у них медицинских противопоказаний к занятиям по физической культуре и хореографии на основании медицинской справки или заключения врача о допуске к занятиям. На обучение принимаются все желающие дети без специальной подготовки. Учебные группы комплектуются с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей. Образовательный процесс организуется с учетом ведущей деятельности обучающихся дошкольного возраста – в игровой форме.

**Режим организации образовательной деятельности.** Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом

«Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). Занятия проводятся дважды в неделю по одному академическому часу или один раз по два академических часа с десятиминутным перерывом. Продолжительность академического часа 25 минут.

**Количество обучающихся в учебной группе.** Минимальное количество обучающихся в учебной группе – 10 человек, максимальное – 12 человек.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – гармоничное развитие личности обучающихся дошкольного возраста средствами танцевально-игровой гимнастики.

#### **Задачи программы:**

Обучающие:

- Обучать правилам безопасного поведения на учебных занятиях.
- Обучать основным упражнениям ритмической гимнастики.

Развивающие:

- Развивать двигательные качества и умения.
- Развивать умения ориентироваться в пространстве.
- Развивать музыкальность.
- Развивать коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- Воспитывать волевые качества.
- Воспитывать трудолюбие.
- Воспитывать нормы культурного поведения.

### **Планируемые результаты программы**

**Предметные:**



– Усвоение и соблюдение правил безопасного поведения на занятиях, техники безопасного выполнения упражнений.

– Выполнение комплекса упражнений ритмической гимнастики в соответствии с характером и темпом музыки, элементарных танцевальных движений под знакомую музыку самостоятельно, в паре, в группе.

#### **Метапредметные:**

– Демонстрация двигательных качеств и умений (гибкость, пластичность, координация), умения передавать в движении музыкальный образ.

– Демонстрация перестроения в круг, в пары, друг за другом.

– Умение слушать педагога, узнавать знакомые мелодии, стремление выразить настроение мелодии в движениях.

– Усвоение правил культурного общения в процессе группового общения в учебной группе.

#### **Личностные:**

– Проявление волевых качеств в процессе обучения (выносливость, смелость, самостоятельность).

– Проявление сосредоточенности, дисциплинированности и настойчивости в процессе деятельности на занятиях.

– Соблюдение правил поведения в учебной группе и следование им, проявление чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

#### **Учебно-тематический план**

№	Разделы, темы	Из них		Всего	Формы контроля
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Правила безопасного поведения. История возникновения танца.	1	3	4	Наблюдение
2.	Развитие чувства ритма.	1	3	4	Наблюдение

					Просмотр
3.	Выполнение основных упражнений и движений.	1	3	4	Наблюдение Просмотр
4.	Выполнение упражнений на ориентирование в пространстве.	1	3	4	Наблюдение Просмотр
5.	Выполнение упражнений под музыку.	0,5	3,5	4	Наблюдение Просмотр
6.	Выполнение упражнений с ускорением темпа.	0,5	3,5	4	Наблюдение Просмотр
7.	Выполнение упражнений с предметами.	0,5	3,5	4	Наблюдение Просмотр
8.	Выполнение танцевальных движений.	0,5	3,5	4	Наблюдение Просмотр
9.	Выполнение танцевальных комбинаций.	0,5	3,5	4	Наблюдение Просмотр
10.	Выполнение специальных упражнений.	0,5	3,5	4	Наблюдение Просмотр
11.	Выполнение танцевальных шагов и подскоков.	0,5	3,5	4	Наблюдение Просмотр
12.	Разучивание и исполнение танца.	0,5	3,5	4	Открытое занятие
13.	Выполнение упражнений на развитие гибкости.	0,5	3,5	4	Наблюдение Просмотр
14.	Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости и координации.	0,5	3,5	4	Наблюдение Просмотр
15.	Музыкально-ритмические игры.	0,5	3,5	4	Наблюдение Просмотр
16.	Репетиционная и постановочная деятельность.	0	8	8	Наблюдение Просмотр
17.	Итоговое занятие.	1	3	4	Отчетный концерт

	ИТОГО:	10,5	61,5	72	
--	--------	------	------	----	--

### **Содержание программы**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: История возникновения танца. Основные стили и направления.

Правила безопасного поведения на занятиях. Форма одежды.

Практика: Построение. Танцевальная разминка. Построение в круг, передвижение по кругу. Ориентиры вправо, влево, к центру, от центра.

#### **Тема 2. Развитие чувства ритма.**

Теория: Понятие о такте и затакте. Динамика звука «громко-тихо». Правила выполнения образно-звуковых действий по команде.

Практика: Выполнение основных движений под музыку: шаг (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). Выполнение основных движений с хлопками в такт музыке. Выполнение построения в шеренгу и в колонну. Передвижение в сцеплении за руки.

#### **Тема 3. Выполнение основных упражнений и движений.**

Теория: Основные движения ритмической гимнастики. Техника безопасного выполнения упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение основных действий под музыку: бег (легкий, на носочках, энергичный, стремительный). Разучивание и выполнение основных движений туловищем и головой. Выполнение движений с носка, на носках. Выполнение движений в полуприсед, в упоре. Выполнение группировок. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики рук. Танцевальные этюды.

#### **Тема 4. Выполнение упражнений на ориентирование в пространстве.**

Теория: Основные движения ориентирования в пространстве. Техника безопасного выполнения упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение построения в круг, передвижения по кругу, в различных направлениях. Ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Разучивание и выполнение техники правильного дыхания: поднимание рук – на вдохе, свободное опускание рук – на выдохе. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление осанки. Танцевальные игры. Элементы танцевальной импровизации.

#### Тема 5. Выполнение упражнений под музыку.

Теория: Музыкальный акцент. Восприятие сильной и слабой доли на слух.

Техника безопасного выполнения упражнений.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, выполнение акцента в движениях. Разучивание и выполнение новых упражнений: группировки, полуприседы, подъемы на носки, стойки, пружинные полуприседы.

#### Тема 6. Выполнение упражнений с ускорением темпа.

Теория: Техника безопасного выполнения упражнений.

Практика: Выполнение изученных упражнений под музыку. Закрепление правильности выполнения упражнений. Выполнение упражнений с ускорением темпа. Выполнение упражнений с чередованием темпа.

#### Тема 7. Выполнение упражнений с предметами.

Теория: Знакомство с предметами-атрибутами в упражнениях и танцах: мяч, лента, султанчик, пипидастры. Техника безопасного выполнения упражнений.

Практика: Выполнение изученных упражнений под музыку. Разучивание и выполнение комплекса упражнений с предметами. Закрепление правильности движений.

#### Тема 8. Выполнение танцевальных движений.

Теория: Отличие спортивных движений от танцевальных. Эмоциональная окраска движений. Техника безопасного выполнения танцевальных движений.

Практика: Разучивание и выполнение танцевальных движений. Закрепление комплекса танцевальных элементов. Разучивание и выполнение перестроений, передвижений по кругу в различных направлениях. Приставной шаг.

#### Тема 9. Выполнение танцевальных комбинаций.

Теория: Техника безопасного выполнения танцевальных комбинаций.

Практика: выполнение танцевальных движений. Разучивание и выполнение танцевальных комбинаций. Разучивание и выполнение прыжков, подскоков, поворотов. Разучивание и выполнение перекатов. Репетиционная работа, подготовка к открытому занятию.

#### Тема 10. Выполнение специальных упражнений.

Теория: Техника безопасного выполнения упражнений.

Практика: разучивание и выполнение специальных упражнений для развития силы мышц. Разучивание и выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц-разгибателей спины и брюшного пресса. Разучивание и выполнение имитационно-образных упражнений на расслабление. Репетиционная работа, подготовка к открытому занятию.

#### Тема 11. Выполнение танцевальных шагов и подскоков.

Теория: Техника безопасного выполнения движений.

Практика: Разучивание и выполнение новой комбинации из танцевальных шагов. Разучивание и выполнение упражнений, сочетающих шаги с носка и шаги с небольшим подскоком. Разучивание и выполнение движения «приставной шаг» по кругу, подскок на месте. Выполнение упражнений в седах и упорах. Репетиционная работа. Совершенствование изученных движений и комбинаций.

Тема 12. Разучивание и исполнение танца.

Теория: Значение танца в жизни человека. Техника безопасного выполнения упражнений.

Практика: Разминка, Выполнение общего комплекса упражнений и танцевальных движений и комбинаций. Разучивание и выполнение элементов и комбинаций танцевальной композиции. Работа над правильностью движений. Репетиционная и постановочная работа.

Тема 13. Выполнение упражнений на развитие гибкости.

Теория: Техника безопасного выполнения упражнений.

Практика: Развитие ритмических способностей, совершенствование выполнения танцевально-ритмических упражнений. Разучивание и выполнение комплекса упражнений на гибкость. Ритмическая разминка на развитие групп мышц. Репетиционная работа.

Тема 14. Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости и координации.

Теория: Техника безопасного выполнения упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение новых комплексов танцевальных элементов и комбинаций. Разучивание и выполнение комбинаций акробатических упражнений в образно-танцевальных действиях. Разучивание комплекса танцевальных элементов русского танцевального фольклора. Выполнение упражнений с ускорением темпа.

Тема 15. Музыкально-ритмические игры.

Теория: Понятия «быстро-медленно», «высоко-низко», «громко-тихо».

Практика: Разминка. Выполнение комплекса упражнений со сменой темпа и ритма. Закрепление комплекса танцевальных элементов. Репетиционная работа.

Тема 16. Репетиционная деятельность.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений танцевально-ритмической гимнастики, развитие танцевальности, координации движений, чувства ритма. Разучивание и постановка танцевальной композиции для отчетного концерта.

Тема 17. Итоговое занятие.

Теория: Итоги работы, достижения, индивидуальные рекомендации.

Практика: Отчетный концерт для родителей и гостей.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание. Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе.

### **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Материально-техническое обеспечение в полной мере обеспечивает возможность проведения образовательного процесса с учетом профиля программы. Помещение, где реализуется программа, удовлетворяет лицензионным требованиям, соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности. Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- хореографические классы;

- компьютер;
- фотоаппарат;
- аппаратура для музыкального сопровождения занятий;
- наличие оборудованных раздевалок;
- зеркала;
- стулья;
- телевизор;
- магнитофон;
- фортепиано.
- аудиокассеты, компакт диски с музыкальным материалом.

**Кадровое обеспечение.** К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», владеющий методикой обучения ритмической гимнастике, хореографическому искусству.

**Требования к безопасности образовательной среды.** Перед каждым занятием педагог проверяет учебное оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе. Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях. Перед выполнением упражнений и/или танцевальных движений педагог сообщает обучающимся технику и правила безопасного их исполнения.

### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы включает совокупность форм, методов и приемов организации образовательного процесса, а также использование педагогических технологий, что позволяет обучающимся быть успешными в обучении.



**Содержание учебного материала (программа)** является руководством к систематическому, последовательному, методически целостному обучению. Программа устанавливает содержание, объем знаний и навыков, которые должны усвоить обучающиеся, и организует работу педагога. Содержание программы подобрано с учетом следующих принципов:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность образовательного процесса.

При подготовке к занятию учитываются такие факторы, как объём материала, степень его сложности, особенности исполнительского коллектива. При составлении плана занятия проводится детальная разработка каждой его части, что предусматривает:

- определение нового материала для изучения и его включение в различные комбинированные задания;
- составление комбинаций для совершенствования накопленных знаний;
- определение и подбор музыкального материала для каждой части занятия с учетом размера и характера музыкального сопровождения как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала.

При проведении урока выдерживается структура занятия в целом и соизмеряется длительность отдельных частей; сохраняется динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловая атмосфера.

Особенностью практических занятий является:

- объяснение назначения упражнения и правил его исполнения; показ техники исполнения упражнения;
- обращение внимания обучающихся на особенность упражнения, определяющую его сходство или различия с другими;

- равномерное распределение физической нагрузки в течение всего занятия, соблюдение оптимального соотношения статических и динамических нагрузок;
- чередование работы различных групп мышц, развитие внимания и осознанного контроля за работой мышц;
- соотношение темпов выполнения отдельных заданий;
- воспитание самостоятельности обучающихся в выполнении учебных заданий.

**Музыкальное сопровождение** по темпу подбирается так, чтобы при выполнении упражнений его не нужно было искусственно ускорять или замедлять. Ритмическая основа тренировочных комбинаций в основном должна совпадать с ритмическим рисунком музыкального сопровождения. На первоначальных этапах изучения упражнений используется музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, на этапе совершенствования движения, ритмический рисунок бывает более разнообразным. При сочетании движений сохраняется общая линия мелодии, изменяя лишь ритмический рисунок внутри такта, оттеняя тем самым характер сочетаемых движений. В этом плане для тренировочных упражнений используется музыкальная импровизация, так как грамотная, разнообразная импровизация в своей идеальной форме строго подчиняется заданной педагогом комбинации, повышая тем самым качество учебной работы. В каждом классе в зависимости от возрастной категории и подготовленности группы музыкальное сопровождение урока классического танца различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске.

Под **методами обучения** следует понимать упорядоченную деятельность педагога и обучающегося, направленную на достижение цели обучения. В программе широко используются следующие методы обучения:

- Практические: творческие упражнения, практическая работа.
- Наглядные: демонстрация и т.д.

- Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж и т.д.
- Видео-методы: видео-актуализация, видео-иллюстрация.
- Контроль: текущий (наблюдение, просмотр), промежуточный (открытое занятие, отчетный концерт).

Учебные занятия имеют, как правило, структуру комбинированного урока, то есть включают в себя несколько этапов, что делает образовательный процесс гибким и позволяет решить широкий круг задач. Содержание программы учитывает индивидуальные, возрастные и психофизиологические особенности детей, поэтому предусматривает использование следующих **форм организации обучения:**

- По продолжительности: продолжительность академического часа для дошкольников – 25 минут. Если продолжительность одного учебного занятия составляет два академических часа, то предполагается перерыв не менее 10 минут.

- По количеству обучающихся: коллективные (массовые), групповые, парные, индивидуальные.

В образовательном процессе широко используются **педагогические технологии**, такие как: технология **личностно-ориентированного взаимодействия**, **игровые технологии**. Использование педагогических технологий направлено на:

- создание педагогических ситуаций общения на занятии, что позволяет каждому обучающемуся проявить творческую инициативу и самостоятельность;
- создание атмосферы заинтересованности каждого ребенка в работе группы, создание ситуации успеха, повышение мотивации к занятиям;
- обеспечение деятельностного характера учения;
- стимулирование обучающихся к использованию различных способов выполнения творческого задания без боязни ошибиться.

### **Формы контроля и промежуточной аттестации**

Для оценки достигнутых результатов применяется вводный, текущий контроль и промежуточная аттестация по итогам освоения программы.

- Текущий контроль: наблюдение, просмотр. Возможно проведение открытых занятий.
- Промежуточная аттестация: отчетный концерт.

### **Список литературы для педагогов**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Серия: Внимание дети/ Т. Барышникова. СПб.: Айрис-Пресс, 1996. - 236 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая гимнастика (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). СПб.: ЛОИРО, 2012. – 220 с.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. СПб.: Лань, 2003. - 192с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1980. - 340с.
5. Мурашко М. Формы русского танца. Книга I.Пляска. М.: 2006.
6. Ротерс Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989. - 175с.
7. Сюжетные танцы: Сборник танцев для детей./ Сост. Л.Н. Алексеева. М.: 1985. - 96с.

### **Список литературы для родителей**

1. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца [Текст с нотами]: учебное пособие для Вузов /Г.П. Гусев. – М.: 2004. – 206 с.: ил. (танцевальные движения на середине зала).
2. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (этюды) [Текст с нотами]: учебное пособие для ВУЗОВ /Г.П. Гусев. – М.: 2004. – 230 с.
3. Зарецкая, Н.В. Танцы в детском саду [Текст с нотами]: издание для досуга /Н.В. Зарецкая. - М.: 2003. – 110 с.
4. Зарецкая, Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ /Н.В. Зарецкая. – М.: 2005. – 118с.
5. Коренева, Т.Ф. Музыкально – ритмические движения [Текст]: /Т.Ф. Коренева. - М.: 2001. – 205 с.

Приложение 1.

**Диагностика выявления уровня развития чувства ритма**  
**(разработана на основе методик А.Н. Зиминной и А.И. Бурениной)**

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

**Критерии уровня развития чувства ритма**

Объект диагностики	Цель диагностики	Характеристика критериев
Движение	Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями	Высокий - ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки; Средний - производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого; Низкий - смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки.
	Соответствие движений ритму музыки	Высокий - ребёнок чётко ритмично выполняет движения; Средний - выполняет движения с ошибками; Низкий - движения выполняются неритмично.
	Соответствие движений темпу музыки	Высокий - ребёнок чувствует смену темпа, самостоятельно отмечает это сменой движения; Средний - чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняет по показу взрослого или других детей; Низкий - не чувствует смену темпа, движения меняет с большим опозданием
	Координация движений и внимание («Ритмическое эхо» со звучащими жестами)	Высокий - ребёнок выполняет все движения без ошибок; Средний - допускает 1-2 ошибки; Низкий - не справляется с заданием.

Воспроизведение метра и ритма	Воспроизведение метрической пульсации музыкального произведения в хлопках	Высокий - ребёнок точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения; Средний - на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием; Низкий - беспорядочные хлопки
	Воспроизведение ритма знакомой песни под пение педагога или своё пение	Высокий - ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок знакомой песни; Средний - воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками; Низкий - неверно воспроизводит ритм песни.
	Воспроизведение ритмического рисунка в хлопках («Ритмическое эхо»)	Высокий - ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок; Средний - допускает 2-3 ошибки; Низкий - не верно воспроизводит ритмический рисунок

### Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка

Предмет диагностики	Цель диагностики	Задания	Баллы
Координация, ловкость движений	Диагностика точности движений, координация рук и ног при выполнении упражнений	Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот. Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене	3 балла - правильное одновременное выполнение движений. 2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа. 1 балл - неверное выполнение движений.

		<p>левую ногу (и наоборот).</p> <p>Упражнение 3.</p> <p>Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.</p>	
Творческие проявления	<p>Диагностика умения импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па»</p>	<p>Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.</p>	<p>3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.</p> <p>2 балла - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.</p> <p>1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации</p>
Гибкость тела	<p>Диагностика степени прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется</p>	<p>Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед). Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на</p>	<p>3 см и меньше - низкий уровень (1 балл). 4-7см - средний уровень (2 балла) 8-11см - высокий уровень (3 балла).</p>



		<p>ширине плеч, прижаты к коврику. У края коврика на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше.</p> <p>Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.</p>	
		<p>Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).</p> <p>Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.</p>	<p>3 балла - максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.</p> <p>2 балла - средняя подвижность позвоночника.</p> <p>1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.</p>
Музыкальность	способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства	<p>Упражнение «Кто из лесу вышел?»</p> <p>После прослушивания музыки ребенок должен не только</p>	<p>3 балла - умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать</p>

	<p>выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).</p>	<p>угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки). Упражнение «Заведи мотор». Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю - быстро (переключение с одного темпа на другой). Упражнение «Страусы». Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).</p>	<p>движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику) 2балла - в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда. 1балл - движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.</p>
Эмоциональность	<p>выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике,</p>	<p>Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку,</p>	<p>Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после</p>

	<p>позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.</p>	<p>которая удивляется», «сердитого волка».</p>	<p>выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).</p>
<p>Развитие чувства ритма</p>	<p>Ритмические упражнения - передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.</p>	<p>Упражнения с ладошками. Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по - разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза). 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).</p>	<p>1балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. 2балла - выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком. 3балла - точно передает ритмический рисунок.</p>

		2 раза по коленям, 2 раза в ладоши. 1раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).	
--	--	--	--

## Уровни развития ребенка

### в музыкально-ритмической деятельности

**Первый уровень** (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

**Второй уровень** (средний **10-14 баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

**Третьему уровню** (низкому **6-9 баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не

справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

### **Упражнения, используемые при реализации программы**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

1 Основные:

– ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

– бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ («Бабочки», «Птички», «Ручейки» и т.д.), широкий («Волк»), острый (бежим по «горячему песку»);

– прыжковые движения - на двух ногах на месте, продвижением вперед, прямой галоп - «лошадки», легкие поскоки;

2 Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

3 Имитационные движения разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.);

4 Плясовые движения - элементы народных плясок, доступных по координации.

#### **Танцевальная разминка «Кошка»**

Вот окошко распахнулось. *(руки в стороны)*

*Вышла кошка на карниз.* (имитация мягкой, грациозной походки кошки)

*Посмотрела кошка вверх,* (запрокинуть голову, посмотреть вверх)

*Посмотрела кошка вниз.* (опустить голову, посмотреть вниз) *Вот налево повернулась,* (повернуть голову налево)

*Проводила взглядом мух.* (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху) *Потянулась, улыбнулась* (соответствующие движения и мимика) *И уселась на карниз.* (присесть)

#### Танцевальная разминка «Совушка-сова»

*Совушка-сова, Совушка-сова* (*махи руками, как крыльями*) *Большая голова!*  
*На пеньке сидит,* (*присесть*)  
*Головой вертит.* (посмотреть направо, затем налево)  
*Крыльями хлоп-хлоп!* (прямыми руками хлопки по бокам)  
*Ножками топ-топ!* (потопать ногами)

#### Танцевальная разминка «Цветочек»

Говорит цветку цветок:  
*Подними - ка свой листок* (подняться на полупальцы, вытянуть наверх руки)  
*Выйди на дорожку,* (шаг на месте)  
*Да притопни ножкой!* (топнуть ножкой)  
*Да головкой покачай,* (покачать головой вправо - влево)  
*Утром солнышко встречай!* (руками «нарисовать» большой круг, как - будто солнышко)

#### Танцевальная разминка «Рыбаки»

*В синем небе облака.* (встать на носочки, поднять руки вверх)  
*Под горой бежит река.* (присесть, руки вперёд)  
*Рано утром из реки* (встать)  
*Тянут сети рыбаки.* (имитировать движение, как бы перебирая руками сеть)  
*Много рыбы наловили,* (разводим руки в стороны)  
*Вкусную уху сварили. Ах!* (выполнить круговые движения рукой, как-бы помешивая уху в котелке)

### Танцевальная разминка «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три! Согнем левую ножку. Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

### Танцевальная разминка «Будем прыгать, как лягушка»

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

### Танцевальная разминка «Ванька-встанька»

Ванька - встанька, (Прыжки на месте)

Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.



Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

#### Танцевальная разминка «Приседание с хлопками»

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)