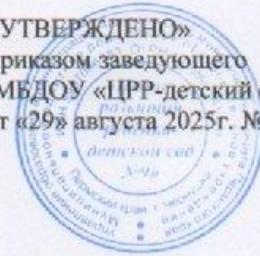


МБДОУ «ЦПР-детский сад №9»

«ПРИНЯТО»:
педагогическим советом
МБДОУ «ЦПР-детский сад №9»
(протокол от 29.08.2025г № 5)

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом заведующего
МБДОУ «ЦПР-детский сад №9»
от «29» августа 2025г. №159



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по обучению детей 4-5 лет музыкально-ритмическим движениям
«Музыкальная ритмика»

Срок реализации программы: 64 часа (занятия)

Автор программы: Москалева Евгения Витальевна, преподаватель по хореографии

Год разработки программы: 2025

г. Чернушка 2025 г.

ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ

1. Пояснительная записка

Актуальность проблемы

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально - ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

Новизна программы – это своеобразие темы «Элементы современного танца», в которую входит не только изучение современной пластики движений, постановки в современных ритмах, но и танцевальной аэробики, которая в настоящее время популярна своей простотой и доступностью. Детям нравится энергично двигаться под ритмичные популярные мелодии. Таким образом, обучающиеся, постепенно преодолевают трудности первых шагов на пути к вершине мастерства.

Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Возраст детей: средний дошкольный возраст 4-5 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 64 часа (занятий).

Занятия проводятся в первой половине дня 2 раза в неделю Продолжительность занятий для детей – 20 минут.

Цель программы: состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Основные задачи:

1 Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора.

2 Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3 Развитие творческих способностей:

- развитие воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации.

4 Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, воли, памяти, мышления.

5 Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со взрослыми и детьми.

Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая — наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп — умеренный.

Методы работы:

- Показ движений;
- Показ иллюстраций;
- Самостоятельная деятельность;
- Восприятие музыки;
- Упражнения;
- Сравнение, сопоставление;
- Художественное слово;
- Разъяснение, пояснение;
- Вопросы;
- Загадки;

Формы подведения итогов по реализации образовательной программы:

- Выступления детей на открытых мероприятиях;
- Участие в тематических праздниках;
- Итоговое занятие для родителей;

Ожидаемые результаты:

К концу курса дети должны знать:

- названия и правила выполнения танцевальных движений;
- владеть начальной танцевальной памятью;
- ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях;
- слышать и слушать музыку, различно двигаться под музыку;
- различать танцевальную музыку, акцентировать сильную долю.
- уметь выполнять расслабляющие упражнения, владеть правильным дыханием;

№	Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Названия и правила выполнения танцевальных движений («поклон – приветствие», «пружинка», «гармошка», «притопы», «ковырялочка»).	Легко координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях. Точно выполняет предложенные танцевальные движения.	Координация рук и ног в танцевальных упражнениях затруднена. Выполняет предложенные танцевальные движения ошибками.	Не координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях. Неточно выполняет предложенные танцевальные движения.

Задание №1 «Зеркало»

Цель: выявить уровень овладения танцевальными движениями.

Описание задания: сначала ведущим выступает педагог, который показывает детям различные виды движений, постепенно ведущими становятся все дети по очереди. Например, «Ходим кругом друг за другом», «Если весело живется делай так».

2	Владение начальной танцевальной памятью	Без труда запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца. Ребенок внимателен на занятиях, не отвлекается во время	Запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца после многочисленных повторений. Отвлекается на	Не может запомнить танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца. Ребенок невнимателен на занятиях, все время отвлекается во время исполнения танцевальных элементов, танцев. С
---	-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		исполнения танцевальных элементов и танцев. Понимает объяснения, условия игры сразу, достаточно точно может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.	занятиях, не всегда внимателен во время исполнения танцевальных элементов, танцев. Понимает объяснения, условия игры не сразу, воспроизводит движения одновременно с показом педагога неточно, с трудом.	трудом понимает объяснения, условия игры, не может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Задание №2 «Смотри и повтори»

Цель: выявить умение владения начальной танцевальной памятью.

Описание задания: Дети стоят в трех колоннах лицом к педагогу. Под музыку детям показывается первый элемент движений на 1-й такт. Дети первой колонны повторяют его на 2-й такт, дети второй — на 3-й, дети третьей — на 4-й такт. Ритмическая последовательность выполнения движений способствует выработке быстроты реакции на повторение.

3	Ориентация в музыкально-пространственных упражнениях	Ориентируется в пространстве, знает «право-лево», «ближе-дальше» по отношению к предметам, не путает «вперед-назад.»	Не всегда ориентируется в пространстве. Путает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад».	Не ориентируется в пространстве. Не знает «право-лево», «ближе-дальше»,
---	------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

Задание №3 «Ниточка с иголочкой»

Цель: выявить уровень ориентировки в музыкально-пространственных упражнениях.

Описание задания: Педагог идет впереди детей, напевая без слов неспешную хороводную песню, как бы вышивая на полу разные узоры (в основном это «змейка»).

Дети идут след в след, со свободными руками, как бы держась глазами за впереди идущего, связанные с ним невидимой ниточкой. Пройти надо так, чтобы «ниточка» не порвалась. Когда дети освоются, можно предложить им во время ходьбы раскланиваться направо и налево со встречными.

4	Умение слышать и слушать музыку, различно двигаться под музыку (музыкальность)	Слушает внимательно до конца муз. отрывок. Умеет высказаться о характере и темпе данного отрывка. Двигается в соответствии с характером музыки. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии. Чувствует метрическую пульсацию (слабые и сильные доли) и двигается в соответствие с ней.	Слушает муз. отрывок, отвлекаясь. Высказывается о характере и темпе данного отрывка с помощью наводящих вопросов. Не всегда двигается в соответствии с характером музыки. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии. Чувствует метрическую пульсацию (слабые и сильные доли) и двигается в соответствие с ней.	Не может дослушать муз. отрывок до конца, все время отвлекается. С трудом высказывается о характере и темпе данного отрывка. Двигается под музыку не в характере. Не узнает на слух знакомые танцевальные мелодии. Не чувствует метрическую пульсацию (слабые и сильные доли), двигается не ритмично.
---	--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Задание №4 Несюжетный этюд «Тема с вариациями»

Цель: выявить понимание детьми смену музыкальных образов, в передаче их с помощью выразительных, ритмичных движений.

Описание задания: Дети стоят в произвольном порядке, слушая музыку подбирают и исполняют

движения самостоятельно в соответствии с музыкальным образом выделяя метрическую пульсацию.

5	Умение различать танцевальную музыку, акцентировать сильную долю.	Различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа.	Не всегда может различать простейшие музыкальные понятия, испытывает трудности определения характера музыкального образа.	Не различает простейшие музыкальные понятия, затрудняется определять характер музыкального образа.
---	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

Задание №5 «Игра с зайкой»

Цель: выявить сложные умения музыкального характера (узнавать сильные доли такта, воспроизводить их при помощи музыкального инструмента).

Необходимое оборудование: бубны (по количеству игроков) и мягкая игрушка — заяц.

Описание задания: Игра может проводиться как с одним ребенком, так и с целой группой.

Педагог, показывая игрушку, нараспев приговаривает.

Зайка-зайчик,
Серенький каftанчик.
Розовенький носик,
Коротенький хвостик.
Любит заинька плясать,
Мы же любим поиграть...

Приглашает ребят взять в руки бубны и показать свою игру. Звучит русская народная плясовая мелодия. Дети сопровождают мелодию игрой на бубнах. Затем воспитатель вновь напевает, играя с зайчиком.

Ну-ка, зайка, попляши, попляши,
Свою удаль покажи, покажи.
Лапками прыг-прыг,
Ушками дрыг-дрыг.
В бубны весело мы бьем,
Зайке песенку поем...

Педагог кивает детям головой, те вновь играют на бубнах. В конце игры зайчик кланяется. Игра заканчивается такими словами.

Вот и пляске конец.

Ай да зайка! Молодец!

Перед детьми ставится задача: ударять в бубен на сильную долю такта. В музыкальном сопровождении намеренно акцентируется сильная доля, на нее-то и должен ориентироваться ребенок во время игры на инструменте.

6	Умение выполнять расслабляющие упражнения.	Плаstично двигается в медленном темпе.	Испытывает трудность при выполнении плавных движений в медленном темпе.	Двигается не плаstично в медленном темпе.
---	--------------------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

Задание №6 «Листочки»

Цель: выявить умение детей выполнять расслабляющие упражнения.

Описание задания: Детям предлагается выбрать себе листочек и двигаться медленном темпе под спокойную музыку.

2. Основное направление

Средний дошкольный возраст 4-5 лет.

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движении, развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером музыки. Обогащение слушательского и двигательного опыта.

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр и движения под музыку.
- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен.

- развитие умения в движении передавать характер музыки и её настроение (весело-грустно, спокойно-шаловливо и т.д.)

- развитие передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, ритм.

Развитие двигательных качеств и умений:

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

Основные:

- Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, топающим шагом, с высоким подниманием колена.
- Бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ (птички, мышки, бабочки и т.д.).
- Прыжковые движения – на двух ногах вместе, с продвижением вперед, прямой галоп.

Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения, которые делаются на основе игрового образа.

Имитационные движения: разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)

Плясовые движения: элементы народных плясок (поочередное выставление ног на пятку, притопывание одной ногой, полуприседание и др.)

Развитие умений ориентироваться в пространстве:

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну.

Развитие творческих способностей:

- Воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку.
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, подбирать слова, характеризующие музыку.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется.)
- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом, формой, ритмом музыки.
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – умения до конца, не отвлекаясь выполнять упражнения по показу взрослого.

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.

3. Календарно-тематический план программы «Музыкальная ритмика» по обучению дошкольников 4-5 лет музыкально-ритмическим движениям

№	Месяц	Основное содержание	Кол-во занятий
1	Октябрь	«Поклон – приветствие»; позиции рук/ног.	2
2	Октябрь	Разминка-танец «Я добрый мишка плюшевый»; разновидности ходьбы.	2
3	Октябрь	Повторение разновидностей ходьбы; игра «Прогулка по лесу».	2
4	Октябрь	Танцевальные элементы на пружинном полуприседании; игра «Хлопай в такт».	2
5	Ноябрь	Разучивание притопов; Игра «Смена кадров».	2
6	Ноябрь	Повторение притопов; Игра «Смена кадров».	2
7	Ноябрь	Притопы в паре; игра «Музыкальные топотушки»;	1
8	Ноябрь	Разучивание и повторение плясовых движений со сменой ног: «гармошка», «притопы», «ковырялочка».	3
9	Декабрь	Повторение плясовых движений со сменой ног: «гармошка», «притопы», «ковырялочка»; игра «Топай в такт».	3
10	Декабрь	Закрепление способов исполнения плясовых движений со сменой ног: «гармошка», «притопы», «ковырялочка»; игра «Музыкальные топотушки»; игра «Топай в такт».	3
11	Декабрь	Упражнение на ориентировку в пространстве; ходьба в колонне друг за другом; перестроение в круг; игра «Встали в круг!».	2

12	Январь	Перестроение врассыпную по залу; легкий бег по кругу; игра «Замри».	2
13	Январь	Повторение упражнений на ориентировку в пространстве; игра «Встали в круг!», игра «Замри».	2
14	Январь	Разучивание этюда «Снежные следы».	2
15	Февраль	Повторение этюда «Снежные следы»	1
16	Февраль	Варьирование «Каблучки-носочки», «Ковырялочка» р.н.м. в обр. Е.Тиличеевой: «Шарманка» Д.Шостакович; створчество в свободной пляске	3
17	Февраль	Упражнение «Пошепчемся» латв.н.полька; варьирование плясовых движений с элементом «каблучка»; р.н.м. «Полянка» обр. Н.Метлова; створчество в свободной пляске	2
18	Февраль	Этюд «Заупрямился» р.н.м. «Я рассею свое горе»; упражнение «Ласка» Ф.Миллер;	2
19	Март	Народный танец. 1. Положения и движения рук: - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». Танцевальная комбинация	3
20	Март	Народный танец. Положения и движения ног: - позиции ног -простой бытовой шаг; - « Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции); - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции; - простой приставной шаг с притопом; - поклон в русском характере (без рук).	3
21	Март	Народный танец. -поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка»;	2
22	Март	Концерт для мам и бабушек	2ч
23	Апрель	Народный танец. Танцевальные комбинации	2
24	Апрель	Народный танец : 1. Положения и движения рук: - положение на поясе – кулаком; - смена ладошки на кулаком; - переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца); - хлопки в ладоши – двойные, тройные;	2

		- руки перед грудью – «полочка»; - «приглашение». Танцевальная комбинация	
25	Апрель	Народный танец : Народный танец : Положение рук в паре: - «лодочка» (поворот по руку); - «под ручки» (лицом вперед); - «под ручки» (лицом друг к другу); - сзади за талию (по парам, по тройкам). Танцевальная комбинация	2
26	Апрель	Упражнение на ориентировку в пространстве: Ручеек, Змейка	2
27	Май	Бальный танец: 1. Постановка корпуса, головы, рук и ног. 1. Движения ног: - шаги - поклон и реверанс; - «боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям); - легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.	2
28	Май	Подготовка к отчетному концерту	2
29	Май	Подготовка к отчетному концерту	2
30	Май	Отчетный концерт для родителей	2

Итого : 64 занятия

4. Методическое и техническое обеспечение программы дополнительного образования детей

Научно-методические условия и средства:

- учебно-методический комплекс, включающий наглядные пособия и дидактический материал;
- специальная музыкальная литература.

Техническое обеспечение:

- просторное помещение для занятий (музыкальный зал);
- зеркала;
- музыкальный инструмент: фортепиано;
- музыкальный центр;
- диски и аудио кассеты с записями репертуара;
- реквизит к танцевальным постановкам.

5. Список использованной литературы

1. Музыка и движения (упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет). Сост. С.И. Бекина, Т.П. Ломова, М. 1983г.
2. М.Ю. Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет». М. 2010г.
3. Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей».