

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского городского округа «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 112 «Лесная сказка»  
(МДОУ «Детский сад № 112)

Принята на заседании  
педагогического совета № 1  
02.09.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий /В.Н.Малафеева

27.09.2024 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Танцевальная ритмика»**

Возраст детей: 3-5 года

Срок реализации: 2 года

Составила:

музыкальный руководитель Митрукова А.А.

## 1.1. Пояснительная записка

Как нельзя лучше задачи физического воспитания можно реализовать, используя систему занятий ритмической гимнастикой. Суть её состоит в триединстве воздействия на организм и личность ребёнка движений, музыки и сюжета. Каждый из этих компонентов несёт в себе огромные возможности. Движения включаются в общеразвивающие упражнения, элементы разных гимнастических школ, народных, эстрадных и спортивных танцев, лечебной гимнастики, дыхательных упражнений и пальчиковую гимнастику. Занятия ритмической гимнастикой позволяют успешно решить проблему гиподинамии, которая остаётся главной причиной развития различных недугов, начиная с дефектов осанки и заканчивая сердечно – сосудистыми заболеваниями. Связанные между собой компоненты: музыка, движения и сюжет - сами по себе составляют новую интегрированную систему, способную эффективно воздействовать на организм ребёнка.

Реализация дополнительной образовательной программы **художественной направленности «Танцевальная ритмика»** предполагает последовательное, систематическое и разностороннее взаимодействие младших дошкольников (2 – 4 года) с окружающим миром.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО);
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» СП 2.4.3648-20;
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» СанПиН 1.2.3685-21;
- Устав МДОУ Детский сад № 112;
- Положения о программе дополнительного образования в организации от 22.12.2020 г.

## **Отличительные особенности программы:**

Обучение по программе «Танцевальная ритмика» предполагает:

1. Совместное творчество педагога и обучающихся в процессе постановки танцевальных композиций (педагог предлагает идею танца, сюжет, детали и движения придумываются совместно), что способствует повышению творческой инициативы у детей.
2. Сюжетное содержание танцев позволяет более полно творчески самореализоваться.

**Актуальность программы** определена уникальностью и высокой эффективностью. Содержание программы базируется на огромном арсенале движений. Высокая двигательная активность и подбор упражнений способствует развитию мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями. В программе все комплексы ритмической гимнастики разрабатывались по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия.

Программа кружка разработана на основе методических рекомендаций А.И.Бурениной по обучению коммуникативным танцам, методических рекомендаций Т.И. Суворовой по обучению танцевальной ритмике и программы Т.Ф.Кореневой «Музыка, здоровье, движение».

Данная программа рассчитана на 2 года обучения и предполагает обучение детей ритмическим танцам посредством вариативных игровых форм организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребёнка и взрослого.

### **1.2. Цели и задачи программы «Танцевальная ритмика»**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей средствами музыки и танцевальных ритмических движений.

#### **Задачи:**

1. Развивать музыкальность:
  - способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
  - специальные музыкальные способности: музыкальный слух (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
  - музыкальный кругозор и познавательные интересы к искусству звуков;
  - музыкальную память.

2. Развивать двигательные качества и умения:
  - ловкость, точность, координацию движений;
  - гибкость и пластичность;
  - воспитывать выносливость, развивать силу;
  - формировать правильную осанку, красивую походку;
  - развивать умение ориентироваться в пространстве;
  - обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
3. Развивать творческие способности, потребность самовыражения в движении под музыку:
  - творческое воображение и фантазию;
  - способность к импровизации: в движении, в слове.
4. Развивать и тренировать психические процессы:
  - эмоциональную сферу и умение выразить эмоции в мимике и пантомимике;
  - процессы восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
5. Развивать нравственно - коммуникативные качества личности:
  - умение сопереживать другим людям и животным;
  - умение вести себя в группе во время движения

### **1.3. Содержание и методическое обеспечение программы**

При организации занятий используются методические приемы, активизирующие у обучающихся желание творчества: метод показа, словесный метод, музыкальное сопровождение, импровизационный метод, игровой метод.

#### **Условия реализации программы:**

Обучение по программе осуществляется на занятиях в музыкальном зале. Перед занятием проводится влажная уборка и проветривание зала. Дети занимаются в удобной форме и обуви.

Занятия проводятся во вторую половину дня 2 раза в неделю. Продолжительность занятия с детьми 3- 4 – 15 минут, 4 – 5 лет – 20 минут.

В беседах с родителями выясняются данные о здоровье ребенка и его индивидуальные особенности.

На занятиях по программе используются игровые и учебные пособия, материалы и техническое обеспечение:

- магнитофон
- музыкальный центр
- комплект аудиокассет и дисков

- пособия для выполнения движений (султанчики, платочки, погремушки, обручи, гимнастические палки, мячи, колечки, ленточки, детские музыкальные инструменты, игрушки, цветы, маски, элементы костюмов)
- картотека упражнений и игр для развития мимики и пантомимики
- костюмы для показательных выступлений

### **Ожидаемые результаты:**

В результате первого года обучения по данной программе дети:

- повысят двигательную активность за счёт ритмических движений под музыку;
- укрепят здоровье и приобщатся к здоровому образу жизни;
- научатся исполнять движения под музыку,;
- познакомятся с отдельными композициями и видами движений;
- смогут исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях вместе с преподавателем.

В результате второго года обучения по данной программе дети:

- научатся выразительности исполнения движений под музыку, самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоят большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- сумеют передавать свой опыт младшим, организовывать игровое общение с другими детьми;
- будут способными к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- смогут точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях

### **Формы подведения итогов**

Программа «Ритмическая гимнастика» предполагает необходимый учёт обучения детей танцевальным навыкам, сравнительное диагностирование в начале и конце учебного года. В сентябре и мае проводится индивидуальная диагностика, выявляющая особенности овладения навыками по методике А.М. Бурениной. Выступления участников кружка «Музыка, здоровье, движение» включаются в календарные праздники, выпускные балы и фестивали детского творчества

## Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная ритмика»

месяц	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Количество во неделю	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Кол. занятий в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Темы	1 2	3 4	5 6	7 8	9 10	11 12	13 14	15 16	17 18	19 20	21 22	23 24	-	-	25 26	27 28	29 30	31 32	33 34	35 36	37 38	39 40	41 42	43 44	45 46	47 48	49 50	51 52	53 54	55 56	57 58	59 60
Количество занятий в месяц	8				8				8				4				8				8				8							
Количество занятий в год	60 часов																															

## Учебный план

### Первый год обучения

Месяц	№ занятия		Количество занятий			
					в неделю	в месяц
Октябрь	1.1	Тема: «Мир игрушек» Репертуар: «Марш» П.И.Чайковского	1 неделя	2	2	8
	1.2	Тема: «Мир игрушек» Репертуар: «Неваляшки»	2 неделя	2	2	
	1.3	Тема: «Мир игрушек» Репертуар: «Танец кукол и мишек»	3 неделя	2	2	
	1.4	Тема: «Мир игрушек» Репертуар: «Танец колокольчиков»	4 неделя	2	2	
Ноябрь	2.1	Тема: «Мир игрушек» Репертуар: «Кукляндия»	1 неделя	2	2	8
	2.2	Тема: «Мир игрушек» Репертуар: «Кукла- марионетка»	2 неделя	2	2	
	2.3	Тема: «Мир игрушек» Репертуар: «Детская полька» М.Глинки	3 неделя	2	2	
	2.4	Тема: «Мир игрушек» Репертуар: «Чебурашка»	4 неделя	2	2	
Декабрь	3.1	Тема: «Любимые персонажи мультфильмов» Репертуар: «Кот Леопольд»	1 неделя	2	2	8
	3.2	Тема: «Любимые персонажи мультфильмов» Репертуар: «Кузнечик»	2 неделя	2	2	
	3.3	Тема: «Любимые персонажи мультфильмов» Репертуар: «Три поросёнка»	3 неделя	2	2	
	3.4	Тема: «Любимые персонажи мультфильмов» Репертуар: «Антошка»	4 неделя	2	2	
Январь	4.1	Тема: «Любимые персонажи мультфильмов» Репертуар: «Пляска с крокодилом Геной»	1 неделя	2	2	6
	4.2	Тема: «Любимые персонажи мультфильмов» Репертуар: «Песенка друзей»	2 неделя	2	2	
	4.3	Тема: «Любимые персонажи мультфильмов» Репертуар: «Поросята»	3 неделя	2	2	
Февраль	5.1	Тема: «В мире сказок» Репертуар: «Бальный танец»	1 неделя	2	2	8
	5.2	Тема: «В мире сказок» Репертуар: «Красная шапочка»	2 неделя	2	2	
	5.3	Тема: «В мире сказок» Репертуар: «Птичка польку танцевала»	3 неделя	2	2	

	5.4	Тема: «В мире сказок» Репертуар: «Танец месяца и звездочек»	4 неделя	2	2	
Март	6.1	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Бальный танец»	1 неделя	2	2	8
	6.2	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Цветок» В. Витлин	2 неделя	2	2	
	6.3	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Упражнения с веточками»	3 неделя	2	2	
	6.4	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Белочка»	4 неделя	2	2	
Апрель	7.1	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Белые кораблики»	1 неделя	2	2	8
	7.2	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Голубая вода»	2 неделя	2	2	
	7.3	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Танец мотыльков»	3 неделя	2	2	
	7.4	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Кошки - мышки»	4 неделя	2	2	
Май	8.1	Тема: «Юмор и шутка» Репертуар: «Пластический этюд»	1 неделя	2	2	6
	8.2	Тема: «Юмор и шутка» Репертуар: «Этюд» Л. Шитте	2 неделя	2	2	
	8.3	Тема: «Юмор и шутка» Репертуар: «Танец с зонтиками»	3 неделя	2	2	
<b>Всего:</b>			<b>60 часов</b>			

## Учебный план

### Второй год обучения

Месяц	№ занятия		Количество занятий			
					в неделю	в месяц
Октябрь	1.1	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Цветок» В. Витлин	1 неделя	2	2	8
	1.2	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Упражнения с осенними листьями»	2 неделя	2	2	
	1.3	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Белочка»	3 неделя	2	2	
	1.4	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Белые кораблики»	4 неделя	2	2	
Ноябрь	2.1	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Голубая вода »	1 неделя	2	2	8
	2.2	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Танец мотыльков »	2 неделя	2	2	
	2.3	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Кошки - мышки »	3 неделя	2	2	
	2.4	Тема: «Природа и животные» Репертуар: «Птичий двор »	4 неделя	2	2	
Декабрь	3.1	Тема: «Юмор и шутка» Репертуар: «Этюд » Л. Шитте	1 неделя	2	2	8
	3.2	Тема: «Юмор и шутка» Репертуар: «Озорники »	2 неделя	2	2	
	3.3	Тема: «Юмор и шутка» Репертуар: «Антошка »	3 неделя	2	2	
	3.4	Тема: «Юмор и шутка» Репертуар: «Кошка и девочка »	4 неделя	2	2	
Январь	4.1	Тема: «Юмор и шутка» Репертуар: «Голубая вода »	1 неделя	2	2	6
	4.2	Тема: «Юмор и шутка» Репертуар: «Клоуны»	2 неделя	2	2	
	4.3	Тема: «Юмор и шутка» Репертуар: «Цирковые лошадки»	3 неделя	2	2	
Февраль	5.1	Тема: «Путешествие» Репертуар: «Весёлые путешественники »	1 неделя	2	2	8
	5.2	Тема: «Путешествие» Репертуар: «Вместе весело шагать »	2 неделя	2	2	
	5.3	Тема: «Путешествие» Репертуар: «Парный танец »	3 неделя	2	2	
	5.4	Тема: «Путешествие» Репертуар: «Калинка »	4 неделя	2	2	
Март	6.1	Тема: «Настроение в музыке» Репертуар: «Грустная песенка » В. Каллиникова	1 неделя	2	2	8
	6.2	Тема: «настроение в музыке» Репертуар: «Весенний парк »	2 неделя	2	2	
	6.3	Тема: «настроение в музыке»	3	2	2	

		Репертуар: «Лирический танец »	неделя			
	6.4	Тема: «настроение в музыке» Репертуар: «Упражнение с цветами »	4 неделя	2	2	
Апрель	7.1	Тема: «Спорт и музыка» Репертуар: «Мячики »В. Витлин	1 неделя	2	2	8
	7.2	Тема: «Спорт и музыка» Репертуар: «Игра с мячом »	2 неделя	2	2	
	7.3	Тема: «Спорт и музыка» Репертуар: «Упражнение с обручами »	3 неделя	2	2	
	7.4	Тема: «Спорт и музыка» Репертуар: «Аэробика »	4 неделя	2	2	
Май	8.1	Тема: «Времена года» Репертуар: «Танец с цветами »	1 неделя	2	2	6
	8.2	Тема: «Времена года» Репертуар: «Воздушная кукуруза »	2 неделя	2	2	
	8.3	Тема: «Времена года» Репертуар: «Танец мотыльков »	3 неделя	2	2	
<b>Всего:</b>			<b>60 часов</b>			

### Использованная литература

1. Т.Ф.Коренева «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Москва «Владос»2001.
2. Н.С.Бовина «Ритмика». - Петрозаводск 1995.
3. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» - Санкт-Петербург 2000.
4. Н.Зарецкая, З.Роот «Танцы в детском саду»– Москва «Айрис-Пресс» 2004.
5. С.И.Бекина « Музыка и движение» - Москва Просвещение 1981
6. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб. Пособие. – СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004.
7. Буренина А.И. Мир увлекательных занятий. Вып. 1. Мир звуков – образы и настроения. Учебно-метод. пособие. – Санкт –Петербург, 1999.
8. Кулагина И.Е. Художественное движение. Методическое пособие. / Под ред. Л.В.Школяр. – Исследовательский Центр эстетического воспитания Института развития личности Российской Академии образования, 1993.
9. Радынова О.П. Музыкальное развитие детей: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.
10. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей. Учебное пособие».