

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Дамырак» с. Бай-Даг Эрзинского кожууна Республики Тыва

668391, Республики Тыва, Эрзинский кожуун, с. Бай-Даг ул.Иргит-Шагдыржап дом 13  
почта [damrak62@mail.ru](mailto:damrak62@mail.ru)

ПРИНЯТО НА ЗАСЕДАНИИ  
Методического (педагогического) совете  
от 13.09.2021 г.  
Протокол № 1



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности

«РАЗВИВАЮЩАЯ РИТМИКА»

Возраст воспитанников: 5-7 лет.

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:

Марзи Ч. Б.

Педагог дополнительного образования.

БАЙ-ДАГ

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Наименование разделов, подразделов	Страница
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	9
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации (контроля)	14
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	18
<b>3. Список литературы</b>	<b>25</b>

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность:** Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного и, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Дополнительная общеобразовательная программа «Развивающая ритмика», созданная для детей Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Дамырак» села Бай-Даг Эрзинского района имеет *художественную направленность*.

Программа художественной направленности составлена с учетом психофизических особенностей дошкольников. Она рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет). Программа предполагает три года обучения.

**Актуальность:** Движение и ритм – это жизнь. Музыка и движение обладают огромными возможностями для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка.

Данная программа - это система специальных комплексных занятий, на которых средствами музыки и специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция, произвольность движений и поведения. Способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать, побуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкально – двигательные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Таким образом, актуальность программы обусловлена ее практической значимостью.

**Новизна и отличительная особенность** программы «Развивающая ритмика» заключается в том, что в работе кружка «Развивающая ритмика» использованы:

- информативно-коммуникативные и педагогические технологии;
- игровой метод обучения;
- эмоционально-насыщенное общение;

– предметно-творческая деятельность (создание коллективного художественного образа).

Данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Образовательная программа дополнительного образования «Развивающая ритмика» имеет оздоровительную и развивающую направленность. Реализация данной программы способствует физическому, музыкально - ритмическому, эстетическому и в целом психическому развитию ребенка, а также социализации в обществе. Формирует художественный вкус и творческие способности.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что обучение ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «школу движений», развивающий психофизические качества, укрепляющий здоровье детей.

Педагогическая значимость освоения данной программы обусловлена тем, что овладение ритмическим и ритмопластическим движением под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для освоения как ритмической культуры слова, так и ритма движения. Ритм биения сердца матери – первый метроритм воспринимаемый ребенком. И далее в жизни все вокруг нас и внутри нас подчинено ритму, начиная с физиологических механизмов и заканчивая великим искусством ритма (музыкой, поэзией, хореографией, живописью). Двигательный навык, заложенный и автоматизированный в дошкольном возрасте, остается в «базе движений» человека всю жизнь, даже если не используется впоследствии.

**Возраст детей.** Программа обучения в кружке «Развивающая ритмика» рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

**Срок реализации** программы: 3 года.

**Режим занятий.** Занятия в кружке ритмикой проводятся 1 раз в неделю по 25 – 30 минут. Основной учебный план составлен на 28 часов.

**Особенности набора детей.** Набор детей производится в свободном порядке. Количество детей: 10-20 человек.

**Формы организации** образовательной деятельности учащихся – групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Основной формой работы с детьми является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

**Форма обучения** – очная.

Основной целью программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности дошкольниками средствами музыки и ритмических движений, а так же средствами танцевально – игровой гимнастики.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами музыкально-ритмического движения.

Достижение цели предполагает реализацию следующих задач:

### **1. Укрепление здоровья.**

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

-содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;

-формирование осанки, мышечного корсета;

-содействовать профилактике плоскостопия.

### **2. Развитие основных видов движений, серии движений, музыкально - ритмических движений, музыкальности.**

-нормализация мышечного тонуса;

-развитие основных видов движений;

-развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений;

-преодоление двигательного автоматизма движений;

-формирование чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка;

-согласование движений с музыкой, словом;

-изменение характера движения в соответствии с изменением контрастов звучания (*громко - тихо, быстро - медленно, высоко – низко*);

### **3. Развитие психических функций, совершенствование психомоторики.**

-развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;

-формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений и танцев;

-развитие мелкой моторики;

-развитие быстроты и точности реакции на звуковые и вербальные сигналы;

-развитие разных видов внимания, памяти, мышления;

-развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движения (*слово управляет движением*);

-развитие умения реализовывать запрограммированные действия по условному сигналу.

#### **4. Развитие способности ориентироваться в пространстве.**

-развитие пространственной организации собственных движений, оптико-пространственной ориентировки в пределах зала через движение;

-развитие пространственных представлений: понимание вербальных инструкций, отражающих пространственные отношения и выполнение действий на основе вербальной инструкции; способности к словесному выражению пространственных отношений (*движение влево, вправо, назад, вперед, руки вверх, вниз и т. п.*)

#### **5. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.**

-развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку;

-формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку.

#### **6. Развитие эмоционально-волевой сферы и компонентов личности.**

-формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия невербальных стимулов (*мимика, пластика и т. д.*)

-развитие произвольности при выполнении движений и действий;

-развитие коммуникативных навыков посредством выполнения совместных действий и движений, танцев.

Учитывая возрастные особенности и навыки воспитанников, формируются постоянные группы (на период обучения):

1 группа – дошкольники среднего возраста ( 5 - 6 лет),

2 группа – дошкольники старшего возраста (6 – 7 лет).

### **1.3. Содержание программы Учебно-тематический план**

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1-5	Ритмопластика	1	4	5	
5-10	Танцевальная азбука	1	4	5	Контрольное занятие
11-14	Театральная игра	2	2	4	Показ - состязание
15-18	Разучивание танца	1	3	4	

19-22	Игровой танец	1	3	4	Выступление на утренниках
23-26	Музыкально – двигательный этюд	1	3	4	
27-28	Организация мини-концертов	0	2	2	Открытый показ для родителей
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1.Ритмопластика.

#### Тема 1. Ритмопластика.

*Теория:* что нам даёт пластика движений под музыку.

*Практическая работа:* разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве.

### Раздел 2.Танцевальная азбука.

#### Тема 2. Танцевальная азбука.

*Теория:* знакомство с разновидностями танцев, выучить словесные понятия исполняемых движений.

*Практическая работа:* разучивание танцевальных движений и шагов.

### Раздел 3.Театральная игра.

#### Тема 3. Театральная игра.

*Теория:* познакомить с театральными героями.

*Практическая работа:* учить детей изображать в движении героев.

### Раздел 4.Разучивание танца.

#### Тема 4. Разучивание танца.

*Теория:* познакомить с разновидностями классических танцев. Закрепить словесные понятия исполняемых движений, выучить новые.

*Практическая работа:* учить композиции танцев: полька, вальс.

### Раздел 5. Игровой танец.

#### Тема 4. Игровой танец.

*Теория:* познакомить с разновидностями игрового танца.

*Практическая работа:* Учить передавать игровой характер музыки. Воспитывать чёткость движений, манерность.

## **Раздел 6. Музыкально – двигательный этюд.**

### **Тема 4. Музыкально – двигательный этюд.**

**Теория:** показать и отработать движения: прыжки, бег с поджатыми ногами, «хлопушка», повороты, «ёлочка» и др.

**Практическая работа:** уметь выполнять перестроения самостоятельно, точно передавать в движении характер музыки. Красиво и точно выполнять движения под музыку.

## **Раздел 7. Организация мини-концертов.**

### **Тема 4. Организация мини-концертов.**

**Практическая работа:** Открытый показ для родителей.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

**На конец учебного года основные показатели развития детей 4-5 лет, прошедших курс обучения по программе:**

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**с 15.10.2021 г. по 30.04.2022 г.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	6	16.15-16.45	групповая	30 мин	ритмопластика	Музыкально – спортивный зал	Вводная диагностика
2	октябрь	13	16.15-16.45	групповая	30 мин	ритмопластика	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение выполненных движений

3	октябрь	20	16.15-16.45	групповая	30 мин	ритмопластика	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение выполненных движений
4	октябрь	27	16.15-16.45	групповая	30 мин	ритмопластика	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение выполненных движений
5	ноябрь	3	16.15-16.45	групповая	30 мин	ритмопластика	Музыкально – спортивный зал	Анализ выполненных движений
6	ноябрь	10	16.15-16.45	групповая	30 мин	Танцевальная азбука	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
7	ноябрь	17	16.15-16.45	групповая	30 мин	Танцевальная азбука	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
8	ноябрь	24	16.15-16.45	групповая	30 мин	Танцевальная азбука	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
9	декабрь	1	16.15-16.45	групповая	30 мин	Танцевальная азбука	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
10	декабрь	8	16.15-16.45	групповая	30 мин	Танцевальная азбука	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
11	декабрь	15	16.15-16.45	групповая	30 мин	Театральная игра	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
12	декабрь	22	16.15-16.45	групповая	30 мин	Театральная игра	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
13	январь	9	16.15-16.45	групповая	30	Театральная	Музыка	Вводная

					мин	ая игра	ально – спортивный зал	диагностика
14	январь	12	16.15-16.45	групповая	30 мин	Разучивание танца	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
15	январь	19	16.15-16.45	групповая	30 мин	Разучивание танца	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
16	январь	26	16.15-16.45	групповая	30 мин	Разучивание танца	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
17	февраль	2	16.15-16.45	групповая	30 мин	Разучивание танца	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
18	февраль	9	16.15-16.45	групповая	30 мин	Игровой танец	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение выполненных движений
19	февраль	16	16.15-16.45	групповая	30 мин	Игровой танец	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение выполненных движений
20	февраль	22	16.15-16.45	групповая	30 мин	Игровой танец	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение выполненных движений
21	март	2	16.15-16.45	групповая	30 мин	Игровой танец	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
22	март	16	16.15-16.45	групповая	30 мин	Музыкально двигательный этюд	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение выполненных движений
23	март	23	16.15-16.45	групповая	30 мин	Музыкально – двигатель	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений

						ный этюд	вный зал	движений
24	март	30	16.15-16.45	групповая	30 мин	Музыкально двигательный этюд	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
25	апрель	6	16.15-16.45	групповая	30 мин	Музыкально двигательный этюд	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
26	апрель	13	16.15-16.45	групповая	30 мин	Организация мини-концертов	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
27	апрель	20	16.15-16.45	групповая	30 мин	Организация мини-концертов	Музыкально – спортивный зал	Наблюдение и анализ выполненных движений
28	апрель	27	16.15-16.45	групповая	30 мин	Открытое выступление	Музыкально – спортивный зал	итоговый

## 2.2. Условия реализации программы

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих материалов и оборудования:

Общая площадь спортивно - музыкального зала – 72 кв. м., длина -12 м., ширина -6 м.

*Освещенность* соответствует нормам СанПин

- естественная – 3 окон;

- искусственная – \_\_ энергосберегающих светильника.

В зале один выход.

Пол, покрытый линолеумом.

Используемый инвентарь:

- Флажки 3 – 4 - х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты

- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Аудио материал

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме. Занятия по ритмике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых. Где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях.

Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения. Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела.

Мною собрана флешка с записями зарубежной, современной и мультипликационной музыки. Музыкальное сопровождение на занятиях по ритмике способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Осуществлен подбор упражнений и заданий развивающего характера. Занятия по ритмике стараюсь наполнить интересным и современным содержанием. Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, пытаюсь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания. Использую системный подход к применению разнообразных форм, средств, методов физического воспитания, которые имеют единую целевую направленность

## Каталог электронных ресурсов

1. SMART Technologies
2. SMART Notebook 11
3. Microsoft Office Power Point 2007
4. Paint

### 2.3. Формы аттестации (контроля)

Основным методом диагностирования является метод педагогического наблюдения, который с особой эффективностью подтверждает результативность обучения во время подготовки и участия в концертной деятельности, в отчётных концертах. Педагогическое наблюдение как метод отслеживания результатов, проводится в течение учебного года.

- **Виды контроля**
- Входной контроль проводится с целью определения уровня развития детей.
- Текущий контроль – с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала.
- Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.
- 

#### **Формы подведения итогов:**

- Выступление на концертах
- Выступление на родительских собраниях
- Устный опрос
- Показ перед сверстниками.

### 2.4. Оценочные материалы

#### **Оценка уровня.**

##### Формы подведения итогов:

Проведение педагогической диагностики (*мониторинг*) развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе промежуточной диагностики (2 раза в год) оцениваю проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия.)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

**5 баллов** — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

**2 – 4 балла** — передают только общий характер, темп и метроритм;

**0 - 1 балл** — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого

**Критерии оценки:**

**Эмоциональность.** Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, 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. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что — то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки, У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5). По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне, о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т. д. Можно условно оценить проявление данных характерологических

особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии. Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

**Творческие проявления.** Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные “па”. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

**Внимание.** Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети — 1-го уровня сложности, старшие — 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

**Память.** Способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (*более 10 раз*) оценивается в 2-0 баллов.

**Подвижность.** Лабильность нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т. д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (*перескакивание, торопливость*) отмечаются как повышенная возбудимость. Оценки выставляются следующим образом: ‘Ч — норма (5 баллов); В (возбудимость, 3 (*заторможенность*)) — от 1 до 4

баллов (В-1, В-2, 3-1, 3-2 и т. д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

**Координация, ловкость движений.** Точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (*в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях*); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (*а также и в других общеразвивающих видах движений*). У детей 4-го года жизни оценивается правильное и точное исполнение **ритмических** композиций 1-го уровня сложности; 5-6 года жизни — 2-го уровня сложности; 7-го года жизни — 2-го и 3-го уровня сложности; для оценки 8-9-летних детей предлагается исполнить композиции 3-го уровня сложности (*в быстром и медленном темпе*).

**Гибкость, пластичность.** Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения (*«рыбка»* и др. — от 1 до 5 баллов). В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

## 2.5. Методические материалы

### Принципы и методы обучения

**Принцип доступности и индивидуализации,** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка

*Индивидуализация* подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки малыша.

**Принцип постепенного повышения требований,** заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

**Принцип систематичности** — один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из — за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. В процессе занятий у него должно

выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

**Принцип сознательности и активности**, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

**Принцип повторяемости материала** занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие – то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

**Принцип наглядности** в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

Воспитатель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально – двигательного задания.

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

**Музыкальное сопровождение как методический прием.** Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

**Метод наглядности.** Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.). Целесообразно выделить в этом методе несколько важных приемов, которые используются на танцевальных занятиях:

- считывание с губ, которые должны быть ярко выделены;
- использование дактиля – азбука языка глухих;
- жестовая речь;
- прием глобального чтения (*показ табличек*)
- показ педагогом.

**Игровой метод.** Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр. У детей четырех–шести лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

Правильно подобранные методы приводят к тому, что дети с нарушениями слуха занимаются с удовольствием, уходят с занятия счастливыми и с нетерпением ждут новой встречи с музыкой и танцем.

## Содержание программы:

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями);

«**Игроритмика**» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«**Танцевально – ритмическая гимнастика**». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

«**Пальчиковая гимнастика**» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

«**Строевые упражнения**» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

**«Музыкально-подвижные игры»** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

**«Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

**«Элементы хореографии».** Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

**«Образно-игровые упражнения»** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

### **Методы и формы образовательной деятельности:**

**Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют повторить упражнение.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить детей срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

### **Структура занятий.**

Занятия ритмикой составлены имеют принцип игрового обучения. Длительность занятия зависит от возраста детей.

1. **Вводная часть:** 3-5 минут. Включает в себя: 13 - различные виды ходьбы, бега с движениями рук, с изменением темпа и ритма движений; - упражнения на ориентировку в пространстве; - упражнения на развитие координации движений, регуляцию мышечного тонуса;

2. **Основная часть:** от 10 до 15 минут. Включает в себя: - развитие моторики, голоса, дыхания, мимики; - упражнения на развития внимания, памяти: - упражнение на развитие чувства темпа, ритма; - упражнения на развитии координации движения: - слушание музыки для снятия напряжения; - игровые упражнения на развитие мелкой моторики;

3. **Заключительная часть:** от 5 до 7 минут. Включает в себя: - упражнения на восстановления дыхания; - спокойные виды ходьбы; - упражнения на релаксацию.

**Программа может быть успешно реализована при наличии следующих материалов и оборудования:**

- Флажки 3 – 4 - х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты
- Гимнастические палки большие и маленькие.

- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Ребристые доски
- Мячики «ежики»
- Коврики для занятий на полу
- Аудио материал

### 3. Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2, п.9, п. 14; ст.12, п.5; ст.33, п.2; ст.75, п.2, п.4).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. №41.
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р раздел IV.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)
6. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
7. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
8. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
9. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
10. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
11. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.
12. Н.В.Зарецкая, З.Я.Роот. «Танцы в детском саду». Москва. 2003.