

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5

Принято:

На педагогическом совете протокол № 5
От 23.07.2024г.

Утверждаю:

Приказом от 23. 08. 2024 № 72 -ОД
Заведующий МБДОУ д/с № 5
_____Н.А.Бойко

Рабочая программа
по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «Ритмика»
возраст обучающихся - 3 - 7 лет, срок реализации 4 – года

Автор: Катаева Наталья Михайловна,
Музыкальный руководитель МБДОУ д/с № 5
г. Сарапул, Комсомольская, 40 .

Сарапул, 2024 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	
Цели и задачи программы.....	
Содержание программы.....	
Учебно-тематический план.....	
Список используемой литературы.....	
Приложение.....	

Пояснительная записка

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., Важно, чтобы педагог осознавал приоритетные цели и задачи в своей деятельности, понимал, в чем выражается основной эффект развития.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали еще в Древней Греции, где сформировалось представление о том, что основой прекрасного является Гармония. По мнению Платона, "трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря нему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, овладевают ею, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт".

У философов Древней Греции было немало последователей. Так, идея синтеза музыки и движения была подхвачена швейцарским музыкантом и педагогом Эмилем Жаком Далькрозом (1865-1950), который разработал на ее основе уже в начале XX века систему музыкально-ритмического воспитания детей. Эта система стала известна во многих странах Европы и в России под названием "метода ритмической гимнастики". Современность и актуальность этой методики и по сей день не только в ее названии, столь широко используемом многими специалистами по физическому и музыкальному воспитанию. Заслуга Э.Далькроза прежде всего в том, что он видел в музыкально-ритмических упражнениях универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. По его мнению, "с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем "мышечного чувства", что, в свою очередь, способствует "более живой и успешной работе мозга". При этом Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен "приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены"*.

В комплексе ритмических упражнений швейцарский педагог выделял как основу именно музыку, поскольку в ней имеется идеальный образец организованного движения: музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением.

Дальнейшее развитие система Жака Далькроза получила в работах его учеников и последователей: Н.Г.Александровой, В.А.Гринер, Е.А.Румер и др., которые в 1911 г. окончили Институт музыки и ритма (Хеллерау, недалеко от Дрездена). Российские педагоги-ритмисты понимали важность распространения музыкально-ритмического воспитания для детей и молодежи. Ими была проделана огромная работа по дальнейшей разработке практического материала и пропаганде системы Жака Далькроза в различных школах. Н.Г.Александрова характеризовала ритмику как одно из средств биосоциального воспитания и ставила ее в центр соприкосновения педагогики, психофизиологии, научной организации труда, физкультуры, художественного развития и т.д. Она пропагандировала систему Далькроза на многочисленных лекциях, выступлениях, на которых подчеркивала также и лечебное значение занятий ритмикой**.

Таким образом, прогрессивная система музыкально-ритмического воспитания Жака Далькроза была положена в основу работы российских педагогов, которые по инициативе Н.Г.Александровой организовали Московскую ассоциацию ритмистов, где разрабатывали учебные программы (для школ, техникумов, консерватории) и методические указания к занятиям по ритмике для учебных заведений, систематизировали практический материал.

Цель программы "Ритмическая мозаика" — развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности. И, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

Задачи обучения и воспитания детей:

I. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

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

III. Развитие умений ориентироваться в пространстве.

IV. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

Содержание программы

3 — 4 года

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и

их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характерные задачи: воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпом ритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

I. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта — узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое — грустное, шаловливое — спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;
- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.);
- прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", подскоки (4-й год жизни);
- общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;
- имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);
- плясовые движения ~ простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

III. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

IV. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых*ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

Показатели развития.

Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

4 — 5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

I. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта — включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, (например, из "Детского альбома" П.Чайковского: "Баба Яга", "Новая кукла", "Марш деревянных солдатиков" или из "Бирюлек" М.Майкапара: "Мотылек", "В садике"и др.);
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое— грустное, шаловливое - - спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. 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, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", легкие поскоки;
- обще развивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность); упражнения на гибкость, плавность движений;
- 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.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида - прощение — радость";
- плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации - например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

III. Развитие 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.

IV. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

Показателем уровня развития является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

5 — 7 лет

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

I. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;
- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

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

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;
- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;
- прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.;
- общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;
- имитационные движения — различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды - "в воде", "в воздухе" и т.д.);
- плясовые движения -- элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

III. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.).

IV. Развитие творческих способностей:

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

Показатель развития:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

С самых первых занятий ритмикой важно приучать детей слушать музыку, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом звучания аккомпанемента. Тем самым мы тренируем слуховое внимание, волю ребенка, произвольность движений. Используются различные методические приемы — это и словесные указания, привлечение внимания к звучанию музыки, характеру вступления и заключения, зрительные сигналы и т.д.).

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Название раздела,темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
	Раздел 1. Основы музыкальной грамоты					
1.1.	Характер музыки грустный, веселый)			30 мин.		
1.2.	Динамические оттенки (громко, тихо)			30 мин.		
	Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.					
2.1.	Понятие круг.			3 часа		
	Раздел 3. Упражнения с предметами танца.					
3.1.	Упражнения с игрушкой.			30 мин.		
	Раздел 4. Танцевальные движения.					
4.1.	Поклон: простой			30 мин.		
4.2.	Шаги: маршевый шаг, шаг на высоких полупальцах.			3 часа		
4.3.	Бег на носочках			30 мин.		
4.4.	Бег с поднятым коленом вперед.			2 часа 15 мин		
4.5.	Прыжки: на месте			2 часа		

	по VI позиции.					
4.6.	Работа рук: положение рук на талии.			1 час		
4.7.	Работа головы: наклоны вперед, в сторону.			1 час		
4.8.	Движения корпуса: наклоны вперед, в сторону			1 час		
4.9.	Работа ног: выдвижение ноги на носок и пятку вперед.			1 час		
5.0.	Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши простые).			1 часа		
5.1.	Контрольный урок.			15 мин.		
Всего часов в год		18 часов				

2 год обучения

№	Название раздела,темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
	Раздел 1 Основы музыкальной грамоты					
1.1.	Характер музыки (грустный, веселый.)			30 мин.		
1.2.	Динамические оттенки (громко, тихо)			30 мин.		
1.3.	Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный)			30 мин.		
1.4.	Понятие «сильная доля»			30 мин.		
	Раздел 2 Упражнения на ориентировку в пространстве					
2.1.	Нумерация точек. Линия. Колонна			4 часа		
	Раздел 3 Упражнения с предметами танца					
3.1.	Упражнения с платком, игрушкой.			2 часа		
3.2.	Упражнения с мячом			40 мин.		
	Раздел 4 Танцевальные движения					
4.1.	Поклон: с шагом.			30 мин		
4.2.	Шаги: маршевый			3 часа		

	шаг, шаг с пятки, шаг на высоких полупальцах, шаг с ударом ноги.					
4.3.	Бег: сценический, на полупальцах, легкий бег (ноги назад), прямой галоп «лошадки».			4 часа		
4.4.	Прыжки: на месте по VI позиции, с продвижением вперед.			2 часа		
4.5.	Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии, за юбку.			2 часа		
4.6.	Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога.			1 час		
4.7.	Работа головы: наклоны и повороты.			30 мин.		
4.8.	Движения корпуса: наклоны вперед, в сторону, с сочетанием работы головы.			2 часа		
	Контрольный урок.			20 мин.		
Всего часов в год:		24 часа				

3 год обучения

№	Название раздела,темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
	Раздел 1 Основы музыкальной грамоты					
1.1.	Характер музыки (грустный, веселый, игривый.).			30 мин.		
1.2.	Динамические оттенки (громко,			30 мин.		

	тихо)					
1.3.	Музыкальный темп (быстрый, медленный).			30 мин.		
1.4.	Жанры в музыке: песня, танец, марш.			30 мин.		
	Раздел 2 Упражнения на ориентировку в пространстве					
2.1.	Линия. Шеренга. Колонна. Два круга.			4 часа		
	Раздел 3 Упражнения с предметами танца					
3.1.	Упражнения с лентой, мячом.			3 часа		
	Раздел 4 Танцевальные движения					
4.1.	Поклон: с шагом.			1 часа		
4.2.	Шаги: шаг на высоких полупальцах, шаг с ударом ноги, приставной шаг.			3 часа		
4.3.	Бег: легкий бег (с захлестывание ног назад и поднятием колена вперед).			3 часа		
4.4.	Прыжки: на месте по VI позиции.			3 часа		
4.5.	Работа рук: «молоточки», «ножницы».			2 часа		
4.6.	Приседания: полуприседания, полуприседания с разворотом корпуса.			2 часа		
4.7.	Работа ног: выставление			2 часа		

	ноги вперед на носок, пятку.					
4.8.	Галоп: прямой, боковой.			4 часа		
4.9.	Движения на внимание.			35 мин.		
	Контрольный урок.			25 мин.		
Всего часов в год:		30 часов				

4 год обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
	Раздел 1 Основы музыкальной грамоты					
1.1.	Характер музыки (лирическая, тревожная, задумчивая).			20 мин.		
1.2.	Динамические оттенки (громко, тихо)			20 мин.		
1.3.	Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный)			20 мин.		
1.4.	Понятие «сильная доля»			20 мин.		
1.5.	Жанры в музыке: песня, танец, марш.			30 мин.		
	Раздел 2 Упражнения на ориентировку в пространстве					
2.1.	Линия. Шеренга. Колонна. Два или три круга. «Улитка».			3 часа		
	Раздел 3 Упражнения с предметами танца					
3.1.	Упражнения с лентой, мячом,			3 часа		

	скакалкой.					
	Раздел 4 Танцевальные движения					
4.1.	Поклон: с шагом.			2 часа		
4.2.	Знание и исполнение demi grandplie (приседание по I позиции)			3 часа		
4.3.	Работа ног: выставление ноги вперед на носок, пятку. Релеве.			3 часа		
4.2.	Шаги: шаг на высоких полупальцах, шаг с высоко поднятым коленом вперед, переменный, шаг с ударом ноги, приставной шаг.			4 часа		
4.3.	Бег: легкий бег (с захлестывание ног назад и поднятием колена вперед), стремительный.			4 часа		
4.4.	Прыжки: на месте по VI позиции.			3 часа		
4.5.	Работа рук: на пояс, за юбку, позиция рук 1,2,3.			2 часа		
4.6.	Приседания: полуприседания, полуприседания с каблучком.			2 часа		
4.7.	Галоп: прямой, боковой.			3 часа		
4.8.	Движения на внимание.			2 час 20 мин.		

	Контрольный урок.			30 мин.		
Всего часов в год:		36 часов				

Список используемой литературы

- 1.Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание дети). – М.: Ральф,2000г.
- 2.Бекина С.И. Музыка и движение. – М.: Просвещение,1984г.
- 3.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство,1983г.
- 4.Жак-Далькроз Э. Ритм. Классика – XXI в., М. 2001г.
- 5.Ефремова Н. Теоретические основы становления музыкально-ритмической культуры музыканта. Магнитогорск, 2002г.
- 6.Куш В., Фролкин В. Предмет «Ритмика» в музыкальном воспитании. Новосибирск, 1989г.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Спб. 2015 г