

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №66»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
протокол №3
от 30.09.2025



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий д/с

В. Тимашева

2025г.

Дополнительная образовательная программа
Кружок ритмического танца «Ритмикс»
Для детей 3-5, 4-6 лет
(Программа рассчитана на 2 года обучения)

разработали:
муз. руководители I кв. категории
Никулина Е.Е., Малюгина Е.Л.

г. Березники 2025

Пояснительная записка

На протяжении всей истории люди искали пути и средства для своего всестороннего личностного развития и совершенствования. Еще древние эллины с целью «воспитания тела и духа» использовали сочетание музыки и движения - «орхестрику», которая позволяла развивать физические качества, пластику, красивую осанку, музыкальные способности, а также эстетический вкус.

Ныне большой популярностью пользуется ритмическая гимнастика. О ней вспомнили в начале двадцатого века. С.М.Волконский, популяризатор идей Жака Далькроза писал, что «ритмическая гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений».

О ее благотворном воздействии на развитие детей писали Т.С.Лисицкая (1989), С.В.Шарманова (1993), Н.А.Фомина (1996), В.Н.Курьсь (1998), С.Ю.Максимова (2002), Е.П.Прописнова (2003) и др.

Ритмическая гимнастика уникальна: здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов, и веселая ритмическая музыка, и яркая одежда. Все это создает положительные эмоции. Не случайно ритмическая гимнастика получила массовое распространение во всем мире.

Известны достоинства ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка.

Ритмическая гимнастика развивает:

- воображение и творческую активность;
- музыкальный слух и ритм;
- формирует основы культуры движений, красивую осанку;
- повышает эмоциональный настрой;
- обучает, знакомит с культурой разных народов;
- способствует оздоровлению, повышает физическую работоспособность;
- развивает основные физические качества.

Музыка и движения открывают для детей богатый мир красоты и света.

Цель:

Основной целью кружка является - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Задачи:

1.Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать содержание;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма;

-развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;

-развитие музыкальной памяти.

2. 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.

3. Развитие творческих способностей.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

-развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

-развитие восприятия, воли, внимания, памяти, мышления.

Особенности возрастной группы детей:

Программа кружка рассчитана для занятий с детьми младшего и среднего дошкольного возраста. Количество детей в группе 15 человек.

Режим занятий:

Занятия с детьми проводятся два раза в неделю во 2-ой половине дня в соответствии с учебным планом ДОО, не нарушая гигиенические требования и максимальную нагрузку на ребенка.

Продолжительность занятий для детей 3-5 лет 20 минут (в неделю 40 мин)

Общее количество часов в год – 25 часов.

Продолжительность занятий для детей 4-6 лет 25 минут (в неделю 50 мин)

Общее количество часов в год – 27 часов.

Обучение детей в кружке ведется по программе ритмической пластики - «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной (Санкт- Петербург, 2000г.), а также по «Учебно - методическому пособию для преподавателей танцев и ритмики» автор - составитель Е.А.Пинаева (г. Пермь, 1997г.).

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К концу учебного курса у ребенка развивается способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. У ребенка развиваются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Он способен запоминать музыку и движения. Развивается выразительность мимики и пантомимики. Ребенок учится передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции. Ребенок

импровизирует под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений

Диагностика музыкального и психомоторного развития детей проводится по программе А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика» через наблюдения и индивидуальные задания.

Проведение занятий по ритмической гимнастике и обучению ритмическому танцу

Содержание программы представлено перспективным планированием. Занятия каждого месяца объединены одной темой, которая отражается во всех видах деятельности.

Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка. Составляют единую систему обучения и отвечают требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий - общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление занятия относительно. Каждое занятие - единое целое, где все элементы тесно связаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка - его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки, суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения этих задач используются маршировки, разминки, пальчиковые игры, игры на развитие движения.

Основная часть - решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и т.д. Это ритмические и бальные танцы, диско-танцы, парные танцы и танцевально-ритмические композиции, игры на развитие способности к импровизации, творческому самовыражению.

Заключительная часть. Ее задачи - постепенное снижение нагрузки, обеспечивает переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В этой части занятия используются упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры малой интенсивности.

Организация проведения занятий

Любое занятие начинается с организованного входа в зал. Приветствия детей. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия - чем они будут заниматься, что нового узнают, чему новому научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы взрослого, то поставленные задачи можно считать выполненными.

Занятия проводятся в сопровождении рассказов, речитативов, создается воображаемая игровая или ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них.

Особое значение в проведении занятий имеет эмоциональный настрой педагога, его речь, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении поставленной задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников-детей.

При правильной и четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

Особенности методики обучения

Начальный этап - включает в себя название упражнения, показ упражнения, объяснение техники выполнения, первые попытки опробования упражнения.

Этап углубленного разучивания - включает в себя уточнение и совершенствование деталей техники выполнения упражнения или движения.

Этап закрепления и совершенствования - характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Ведущую роль приобретает метод соревнования и игры.

Учебный план

Для детей от 3 до 5 лет

Количество учебных часов

1. Образные танцы	13 часов
2. Танцы современных ритмов - Диско	2 часа
3. Парные танцы	2 часа
4. Музыкальная игра на развитие способности к импровизации, творческому самовыражению	2 часа
5. Музыкально - ритмические композиции	2 часа
6. Маршировка	2 часа
7. Разминка	2 часа
Всего:	25 часа

Для детей от 4 до 6 лет

Количество учебных часов

1. Образные танцы	6 часов
2. Парные танцы	2 часа
3. Музыкально - ритмические композиции	3 часа
4. Танцы современных ритмов - Диско	3 часа
5. Игра на развитие способности к импровизации, творческому самовыражению	5 часов
6. Русский народный танец	
7. Маршировка	2 часа
8. Разминка	3 часа

	3 часа
Всего:	27 часа

Для детей от 3 до 5 лет

Количество учебных часов

1.	Образные танцы	«Плюшевый медвежонок» «Рыбачек» «Веселые путешественники» «Чебурашка» «Поросята» «Неваляшки» «Лошадки» «Белочка»	2 часа 2 часа 2 часа 1 час 2 часа 2 часа 2 часа 1 час
2.	Танцы современных ритмов - Диско	«Ежики» «Стирка» «Кукуджамба»	1 час 1 час 1 час
3.	Парные танцы	«Маленький танец»	2 часа
4.	Музыкальная игра на развитие способности к импровизации, творческому самовыражению	Игра «Птички и ворона» Игра «Совушка» Игра «Я танцую» Игра «Ленточки-хвосты»	30 мин 30 мин 30 мин 30 мин
5.	Музыкально -ритмические композиции	«Разноцветные стекляшки» «Танец кукол и мишки»	1 час 1 час
6.	Маршировка	«Красная шапочка» «Колобок» «Где водятся волшебники»	30 мин 30 мин 30 мин
7.	Разминка		30 мин
		Всего:	25 часа

Для детей от 4 до 6 лет

Количество учебных часов

1.	Образные танцы	«Едем к бабушке в деревню» «Лошадки» Образные танцы к новогоднему утреннику «Кот Леопольд» «Антошка» «Чунга-Чанга» «Мячик»	1 час 1 час 1 час 1 час 1 час 1 час 1 час
2.	Парные танцы	Полька «Ладочки»	2 часа
3.	Музыкально - ритмические композиции	«Кукляндия» «Танцуйте сидя»	1 час 1 час
4.	Танцы современных ритмов — Диско	Диско «Мим» Диско «Чики-рики» Диско «Тук-тук» Диско «Воробьиная дискотека»	1 час 1 час 1 час 1 час
5.	Игра на развитие способности к импровизации, творческому самовыражению, быстроты реакции	Игра «Музыкальное эхо» Игра «Поезд» Игра «Музыкальные стулья» Игра «Два Мороза» Танец-игра «Найди себе пару» (на музыку «Добрый жук») Игра «Козочки и волк»	30 мин 1 час 1 час 30 мин 1 час 1 час
6.	Русский народный танец		1 час
7.	Маршировка	«Музыканты короля» «Марш» Г.Свиридова «Дружно мы шагаем» «Мишка Теди идет на пикник»	1 час 30 мин 30 мин 1 час
8.	Разминка	«Разминка с хлопками» «Новогодние игрушки»	1 час 1 час

	«Часики»	1 час
	Всего:	27 часа

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

3 - 5 лет

МЕСЯЦ	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ЗАДАЧИ	МЕТОД РАБОТЫ
Октябрь	«На лесной опушке»	Учить детей ориентироваться в пространстве, координировать свои движения с музыкой, формирование навыков ходьбы. Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения, пластики, умение вслушиваться в слова, музыку, точно передавая все нюансы песенки в движениях. Развитие музыкальности, выразительности движений, способности к импровизации, воображения, фантазии.	Маршировка «Красная шапочка» Разминка «Квампания» «Плюшевый медвежонок» «Рыбачек» Игра «Птички и ворона» Пальчиковая игра «Сидит белка на тележке»
Ноябрь	«Веселый экспресс»	Развитие координации рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой. Учить ориентировке в пространстве, ходьбе «змейкой» друг за другом по кругу и т.д. со сменой ведущего Развивать точность движений, ритмичность,	Маршировка «Веселые путешественники» Разминка «Песенка кота Леопольда» («На крутом берегу») Игра «Нитка-иголка» Пальчиковые игры, игры на развитие движения
Декабрь	«В гости к Чебурашке»	Развитие выразительности и пластики, точности и ловкости движений, музыкального слуха Развивать выдержку, творческое воображение, память, внимание, быстроту реакции.	Маршировка «Где водятся волшебники» «Чебурашка» «Поросята» Игра «Совушка»
Январь	«Воробьиная дискотека»	Развитие образного мышления, памяти воображения, музыкальности. Развитие импровизации детей в танце.	«Ганцы современных ритмов - диско» Игра «Я танцую»

Февраль	«Путешествие по станциям»	Развитие памяти, музыкального слуха, чувства ритма, быстроты реакции, выразительности движений.	«Разноцветные стекляшки» «Маленький танец»
Март	«В гости к игрушкам»	Развитие выразительной пластики, творческого воображения, чувства ритма, точности, ловкости и координации движений, памяти, внимания, быстроты реакции. Освоение шага «с каблучка» Развитие чувства ритма, выразительности, точности и координации движений.	«Танец кукол и мишки» «Светит месяц» «Неваляшки»
Апрель	«Поход в зоопарк»	Развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности, пластики, умение перестраиваться в пространстве (в круг - в рассыпную). Развитие мягкости, плавности движений рук, формирование навыка пружинить ногами во время маховых движений руками, развитие музыкального слуха, выразительной пластики. Развитие воображения, выразительности движений для передачи знакомого образа	«Лошадки» «Белочка» Игра «Ленточки-хвосты»
Май	«Конкурс танца»	Повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма.	Разученные в течение года танцевальные композиции, маршировки, разминки /по выбору педагога/

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
4 - 6 лет

МЕСЯЦ	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ЗАДАЧИ	МЕТОД РАБОТЫ
Октябрь	«Музыканты короля» 1-8занятия	<p>Учить детей ходьбе с высоким подниманием стопы.</p> <p>Развивать у детей ритмический слух, учиться хлопать в такт музыке, обучаться различным приемам хлопков.</p> <p>Развитие ритмического слуха, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Развивать координацию, воображение. Учить выполнять быстро и точно движения под музыку.</p> <p>Учить детей передавать сильную долю музыки хлопками, притопами, на музыкальных инструментах</p> <p>Укрепление осанки, развитие гибкости.</p>	<p>Маршировка «Музыканты Короля», «Разминка с хлопками»</p> <p>Полька «Ладшки»</p> <p>Диско «Мим»</p> <p>Игра «Музыкальное эхо»</p> <p>Зарядка «Я позвоночник берегу»</p>
Ноябрь	«Едем к бабушке в деревню»	<p>Развитие координации рук и ног в процессе ходьбы, развитие ритмического слуха (чувства сильной доли), ловкости и точности движений.</p> <p>Развитие ловкости и точности движений, умения координировать движения с музыкой, воспитание творческого воображения.</p> <p>Развитие чувства ритма, координации, равновесия, выразительности пластики, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Развитие ловкости, быстроты реакции.</p>	<p>Маршировка «Вместе весело шагать»</p> <p>«Едем к бабушке в деревню»</p> <p>«Лошадки»</p> <p>Игра «Поезд»</p>

		Упражнения для развития мышечной силы	«Игра по станциям»
Декабрь	«Новогодние игрушки»	Укреплять основные мышечные группы для формирования осанки, закрепление выполнения танцевальных движений. Развитие воображения, музыкальности, выразительности движений, умение ориентироваться в пространстве. Развивать координацию, учить выполнять движения точно и быстро в подвижном темпе. Развитие ловкости и быстроты реакции.	Маршировка «Дружно мы шагаем» Разминка «Новогодние игрушки» Образные танцы к новому году утреннику Диско «Чирики» Игра «Два Мороза»
Январь	«Путешествие в Кукляндию»	Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы по кругу парами, быстроты реакции, ориентировке в пространстве. Развитие координации, обучение танцевальным движениям. Развитие выразительности движений, творческого воображения, способности к импровизации, а так же подвижности нервных процессов (быстроты реакции), координации движений. Развитие координации движений, памяти, умению быстро двигаться под ритмичную музыку. Развитие быстроты реакции	Маршировка «Мишка Теди идет на пикник» Разминка «Часики» «Кукляндия» Диско «Тук-тук» Игра «Музыкальные стулья»
Февраль	«Лесные приключения»	Учить ориентироваться в пространстве, передавать бодрый, веселый характер, развивать координацию, память. Развитие координации, чувства ритма, умения переносить вес с ноги на ногу, творческого воображения, памяти, внимания, быстроты реакции. Развитие творческого воображения, музыкального слуха, выразительности движений.	Маршировка «Веселая прогулка» Разминка «Красная шапочка» Диско «Воробьиная дискотека» Игра «Козочки и волк» Игра «Найди свое место»
Март	«Мультишки»	Учить ориентироваться в	Маршировка «Волк

		<p>пространстве, координации движений, формирование навыков ходьбы, исполнения ритмичных поскоков</p> <p>Развитие чувства ритма, координации движений. Развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, памяти, внимания.</p> <p>Развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации.</p>	<p>и семеро козлят»</p> <p>Разминка «Ну, погоди!»</p> <p>«Кот Леопольд»</p> <p>«Антошка»</p> <p>«Чунга-Чанга»</p>
Апрель	«Спортландия»	<p>Развитие выразительности движений, образного мышления, чувства ритма.</p> <p>Формирование навыков кружения на месте на поскоках, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти, внимания.</p> <p>Тренировка подвижности нервных процессов, умения сочетать движения с музыкой в быстром темпе. Развитие чувства ритма, ориентировке в пространстве, коммуникативных навыков, способности к импровизации.</p> <p>Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Маршировка</p> <p>«Красная шапочка »</p> <p>Разминка «Кручу педали» (кот Леопольд)</p> <p>«Мячик»</p> <p>«Танцуйте сидя»</p> <p>Танец-игра «Найди себе пару»</p>
Май	«В мире музыки и танца»	<p>Способствовать развитию творческих способностей детей при использовании знакомых движений в танцевальных композициях и импровизациях.</p> <p>Закрепить умение ритмично и выразительно двигаться в танце, содействовать развитию музыкальности, танцевальности и координации движений.</p>	<p>Разученные в течение года танцевальные композиции, маршировки, разминки /по выбору педагога/</p> <p>(в конце каждого конкурса определяются победители, они награждаются отличительными значками короля</p>

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1. Выступление на родительском собрании «Роль музыкально-ритмических движений в общем развитии детей».	Сентябрь
2. Познакомить родителей с планом работы кружка, задачами, репертуаром.	Октябрь
3. Участие родителей в подготовке костюмов для выступления.	Декабрь, апрель
4. Открытые занятия, просмотр.	Январь
5. Просмотр отчетного концерта.	Май

РАБОТА С ВОСПИТАТЕЛЯМИ

1. Консультация «Роль музыкально – ритмических движений в развитии детей»	Сентябрь
2. Презентация музыкально-ритмических авторских игр Еремеевой	Январь
3. Рекомендации по изготовлению атрибутов и костюмов к танцам	Декабрь, Апрель
4. Просмотр открытых итоговых занятий	Май

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955729

Владелец Тимашева Галина Валентиновна

Действителен с 02.10.2025 по 02.10.2026