

ПРИНЯТА

педагогическим советом

Протокол от «04» 09 2014 г.

№ 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от «05» 09 2014 г.

№ 57

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №62»

Ю.А. Родина



**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ПО РИТМИКЕ  
«ТОП, ТОП, ТОПАЕТ МАЛЫШ»**

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 4-7 лет

Педагог дополнительного образования  
по ритмике

Белкина Наталья Ивановна

Курск - 2014г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на образовательную программу дополнительного образования «Топ, топ, топает малыш» автора-составителя Белкиной Натальи Ивановны, педагога дополнительного образования по ритмике МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 62»

Автор-составитель Н.И. Белкина разработала программу «Топ, топ, топает малыш», направленную на психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного инструмента.

Образовательная область — искусство;

Адресат: группы общеразвивающей и компенсирующей направленности детей 4-7 лет. Срок реализации программы — 3 года.

Структура, стиль и качество подачи программного материала представлена профессионально, системно, грамотно с учетом психологических и анатомо-физиологических особенностей детей.

Программа актуальна, направлена на формирование у ребенка углубленного и дифференцированного восприятия музыки, ее образов и формирование на этой основе навыков выразительного движения.

В пояснительной записке автор раскрывает направленность дополнительной образовательной программы, цель, задачи, возрастную адресованность детям от 4 до 7 лет. Выполнение программы рассчитано на три года обучения. Разработаны этапы и принципы обучения, условия реализации программы, определены прогнозируемые результаты, способы их отслеживания и формы подведения итогов реализации программы.

Учебно-тематический план составлен на каждый год обучения, включает в себя перечень разделов и тем, график их прохождения с разбивкой на теоретические и практические виды занятий, имеется календарное планирование.

Содержание образовательной программы достаточно полно раскрывает основные темы занятий.

Методическое обеспечение программы отражает педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения образовательного результата, достаточно глубоко раскрывается методика работы над содержанием программного материала.

В полном объеме представлен список методической литературы, соответствующей целям и задачам программы, доступен для адресата.

Программа представлена целостно, в ней выделены основные структурные компоненты. Цели, задачи и способы их достижения согласованы. Язык и стиль изложения четкий, ясный, доказательный, логичный.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей дошкольного возраста. Она способствует :

- стимулированию познавательной деятельности;
- развитию его коммуникативных навыков;
- созданию социокультурной среды общения;
- развитию творческих способностей личности ребенка.

Программа рекомендована для практического использования в работе дошкольного учреждения.

Заместитель заведующего по УВР  
МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 62»

  
/Н.И. Курлова/  


Подпись заместителя заведующего по УВР Курловой Н.И. удостоверяю

Заведующий МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 62»

  
/Т.А. Еркина/

## Пояснительная записка

Основная направленность предлагаемой программы «Топ, топ, топают малыш» - это психологическое раскрепощение ребёнка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Музыкально- ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, основанные на движениях под музыку.

В педагогике с древних времён известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали ещё 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 ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, овладевают ею, наполняют её красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовать с ним свой быт .

*Ритмика* - это музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать восприятие детей через движение.

*Младший дошкольный возраст* - это возраст, когда ребенку необходимо постоянно двигаться, играть, бегать, танцевать. Поэтому ребятам очень нравится посещать занятия ритмики. А для того чтобы у ребенка не пропал интерес, необходимо планировать каждое занятие так, чтобы в нем была какая-нибудь изюминка.

Насколько приятно бывает видеть ребят на занятии активными, жизнерадостными, улыбающимися, вот поэтому хотелось бы больше уделять

внимания занятиям двигательного цикла. Ведь, как и уроки физической культуры, уроки ритмики способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, походка, помогает организму легче справляться с большими нагрузками, стрессами, характерными для нормальной здоровой жизни.

*Музыкально-ритмическая деятельность направлена* также на воспитание у каждого ребенка эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы ребёнка.

При создании программы за основу была взята программа «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, а также использованы материалы и пособия Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной «СА-ФИ-ДАНСЕ» танцевально-игровая гимнастика для детей.

Основной целевой установкой программы является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся. Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и физическому совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем профилактики различных заболеваний

## РИТМИКА



- Ритмика – один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движении. Развитие чувства ритма – это развитие способности детей в области эмоционального восприятия и воспроизведения целостных музыкальных образов.

## Общепедагогические исследования



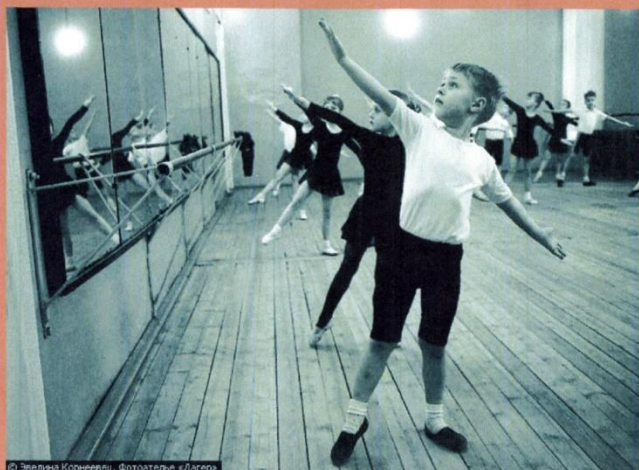
- Э.Ж. Далькроз – создатель и распространитель системы ритмического восприятия. Суть его методики состоит в развитии у детей музыкального слуха, памяти, пластики с помощью специальных тренировочных упражнений.
- Карл Орф – в 1978 году создал систему тембрового ритмического воспитания на основе звучащих жестов – притопов, хлопков, щелчков. Использовал музыкальную игру как основной вид музыкально-ритмического движения, рекомендовал частое включение речи для создания различных тембров.
- Создатели отечественной системы музыкально-ритмического воспитания Александрова, Бабаджан, Метлов, Ветлугина, Кенемне и другие выделили музыкально-ритмическое движение как отдельный вид музыкальной деятельности, в процессе которой должно осуществляться целенаправленное развитие чувства ритма.

## 2. Значение музыкально ритмического воспитания для формирования личности ребенка, цели и задачи ритмики.



- В музыкально-ритмическом движении совершенствуется работа нервных центров, развивается мышечный аппарат, развиваются творческие способности, эмоциональная отзывчивость на музыку.
- Музыкально-ритмическое воспитание опирается на данные физиологии (исследования Сеченова, Павлова, Бахтерева, Виноградова); психологии (труды Болтона, Сижоре, Мак-Даугола и отечественных исследователей Теплова, Тарасовой)

Цель ритмики – углубление и дифференциация восприятия музыки, её образов и формирование на этой основе навыков выразительного движения.



© Эвелина Корнеева. Фотоателье «Дэгер»

- Задачи ритмики:
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выразить их в движениях
  - развивать основы музыкальной культуры, музыкальные способности, творческие способности
  - учить определять музыкальные жанры, виды ритмики, различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний и медленный темп и др.)
  - формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе, упражнении

### 3. Виды музыкально ритмических движений в детском саду, принципы отбора музыкального репертуара

#### Виды музыкально-ритмических движений.

- Движения ритмики выполняются в физических упражнениях, в танце и сюжетно-образных линиях.
- Музыкально-ритмические упражнения бывают подготовительные и самостоятельные.

#### Танцы пляски хороводы:

- Зафиксированные (те которую имеют авторскую композицию движений)
- Свободные (движения придуманные детьми)
- Характерные (танец Петрушек, Снежинок, Медвежат)
- Сюжетные (форма рассказа, где в движение передается содержание)
- Парные (строится на основе движений, ходьбы, бега)
- танцы с пением (помогают координировать пение с движением)

#### Музыкальные игры:

- сюжетные инструментальные
- несюжетные инструментальные
- игры с пением

#### Принципы отборы музыкального репертуара.

- Художественность, динамичность, стройность выражения музыкального образа
- Мажорный характер музыкального сочинения, побуждающий к движению
- Разнообразие тематики, жанров музыкальных произведений
- Разнообразие движений

### 4. Принципы, соблюдаемые при отборе музыкально-ритмических заданий



- Доступность (осн условие, явл преемственность и постепенность усложнения задач)
- Индивидуализация (задача. улучшить враждебные способности и задатки)
- Постепенное повышение требований (условие чередование нагрузок с отдыхом)
- Систематичность (непрерывность, регулярность занятий)
- Сознательности и активности
- Повторяемость материала (при многократных повторениях образуется двигательный стереотип)
- Наглядность (показ и объяснение педагога)

## Методы и приемы обучения музыкально-ритмическим движениям



- Наглядный метод (используется как взаимодействие слухового и наглядно-зрительного анализатора)
- Метод показа (разучивание новых движений)
- Метод иллюстрированной наглядности
- Музыкальное сопровождение (правильная выбранная музыка несет в себе те эмоции которые ребенок проявляет в танце)
- Словесные методы (д/б краткими, точными, конкретными)
- Практический метод (многократное повторение музыкально-ритмических движений)
- Импровизационный метод
- Игровой метод (подбор игры отвечающая задачам, содержанию занятий по возрасту)

## Этапы обучения



- Этап начального обучения – создание предварительного представления упражнений
- Этап углубленного разучивания – совершенствование деталей техники
- Закрепление и совершенствование – образование двигательного навыка перевод его в творческое самовыражение



## Таким образом мы рассмотрели вопросы:

1. Характеристика ритмики, как вида исполнительской музыкальной деятельности
2. Значение музыкально ритмического воспитания для формирования личности ребенка, цели и задачи ритмики
3. Виды музыкально ритмических движений в детском саду, принципы отбора музыкального репертуара
4. Принципы отбора музыкально ритмических заданий, методы и приемы обучения



## **Основные приёмы и методы в обучении детей ритмике:**

1. Метод показа.
2. Словесный метод.
3. Импровизационный метод.
4. Метод иллюстративной наглядности.
5. Игровой метод.
6. Концентрический метод.

## **Реализация программного материала рассчитана на 3 года.**

- 1-й год обучения – дети 4-5 лет;
- 2-й год обучения – дети 5-6 лет;
- 3-й год обучения – дети 6-7 лет;

***Система занятий предусматривает*** проведения проведение одного занятия в неделю (первый год обучения) и двух занятий в неделю (2-й и 3-й год обучения) по подгруппам (10-12 детей).

### ***Длительность занятий:***

- 1-й год обучения 15-20 минут.
- 2-й год обучения 20-25 минут.
- 3-й год обучения 25-30 минут.

### ***Особенности проведения ритмической гимнастики***

В настоящее время ритмическая гимнастика — одна из самых популярных форм занятий массовой физической культурой. Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей.

Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности. Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведение с детьми дошкольного возраста.

Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

Все движения ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом:

- . упражнения для рук и плечевого пояса
- . упражнения для мышц шеи и туловища
- . упражнения для ног и мышц всего тела

С учетом этого в содержание занятий ритмической гимнастикой для дошкольников я включаю знакомые им упражнения: бег, прыжки, различные виды ходьбы; ритмические движения в сочетании с полуприседаниями, приставными шагами, выразительными движениями рук. Небольшие волнообразные движения туловищем дополняют упражнения, превращая их в своеобразный спортивный танец.

Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах.

В работе с детьми дошкольного возраста ритмическую гимнастику провожу в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут).
2. В виде "ритмических блоков", используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).
3. В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы).

Провожу ритмическую гимнастику в зале, в котором предварительно делается влажная уборка и проветривание. Занятия осуществляются при открытых окнах или фрамугах, что обеспечивает широкий доступ свежего воздуха. Одежда детей — облегченная, на ногах матерчатые тапочки или махровые, чтобы ноги ребенка не охладились.

Педагог одет в спортивную форму - так удобнее показывать упражнения, особенно из исходных положений сидя и лежа.

Каждый комплекс ритмической гимнастики используется в течение 2—3 месяцев. Упражнения следует разучивать во время утренней гимнастики, на

физкультурных занятиях, отдельные элементы — на музыкальных занятиях, прогулках, во время подвижных игр («Делай, как я», «Зеркало»).

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая ритмическую гимнастику, должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти. Выбор музыки определяется характером каждого упражнения, а также уровнем эстетической подготовленности ребенка.

Таким образом, ритмическая гимнастика - это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко применяется в детских дошкольных учреждениях. Музыка, используемая на гимнастике, повышает не только интерес и желание заниматься, но способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности, выразительности.

## ***Ожидаемые результаты.***

### ***Дети 4-5 лет:***

- 1. Уметь ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами.*
- 2. Самостоятельно начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыки*
- 3. Передавать хлопками простой ритмический рисунок*
- 4. Чувствовать в музыке переход от умеренного к быстрому или медленному темпу.*

5. *Менять движения со сменой частей, музыкальных фраз.*
6. *Выразительно, ритмично передавать движения с предметами, согласовывая их с характером музыки.*
7. *Эмоционально откликаться на музыку передавать настроение, характер; координировать движения.*
9. *Двигаться согласованно с музыкой;*
10. *Ориентироваться в пространстве.*

### **Дети 5-6 лет:**

1. *Слышать и отмечать в движении сильную долю такта (хлопками), менять движение в соответствии с формой музыкального произведения.*
2. *Различать части и фразы произведения, динамические оттенки и передавать их в движение.*
3. *Уметь передавать разнохарактерные образы.*
4. *Импровизировать в движении, танцевать с предметами; согласовывать движения с музыкой*

### **Дети 6-7 лет:**

1. *Различать малоконтрастные части музыки.*
2. *Самостоятельно различать темповые изменения в музыке и отвечать движением.*
3. *Владеть техникой исполнения танцевальных движений в народном, эстрадном, классическом стилях.*
4. *Создавать (совместно с педагогом) модели танцев, танцевальных миниатюр, групповых проектов.*

## *Учебно-методическое обеспечение*

### «Подручный» материал

- Платочки
- Платки
- Кокошники
- Косынки
- Ленты
- Костюмы для выступлений
- Валенки
- Шали
- Корзинки
- Шляпы
- Колосья
- Мячи надувные
- Цветы
- Куклы

### Музыкальные инструменты

- Ложки
- Трещотки
- Рубель
- Жалейка
- Колотушки
- Квакушки
- Деревянные балалайки
- Гармошки

### Технические средства

- Аудио, видео аппаратура
- Видео кассеты
- Диски

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **• ПЛАН МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

#### **Вводная часть:**

приветствие детей  
приглашение детей в зал  
расстановка детей (в круг, в рассыпную, колонны, шеренги, на стульчики)  
беседа о танце  
знакомство с элементами движений  
слушание музыки, определение ее характера, темпа, динамики  
воспроизведение хлопками, притопыванием ритмического рисунка.

#### **Подготовительная часть занятия:**

маршировка вдоль стен обычным шагом  
танцевальным (в ритме вальса, польки, меняя темп и включая паузы)  
упражнения для ног  
упражнения для рук  
упражнения на расслабление и напряжение мышц ног

#### **Основная часть занятия:**

знакомство с танцем  
правильность осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

#### **Конец занятия:**

мальчики - поклон  
девочки - реверанс

- Рекомендации по обучению танцевальным движениям

#### **Основные танцевальные движения:**

- приставной шаг
- шаг галопа
- переменный шаг
- шаг польки
- шаг вальса

### Приставной шаг

Подводящее упражнение к шагу галопа. Может выполняться вперед, назад, в сторону, сноска и на носок.

И.П. - правая нога впереди, руки на поясе.

1 - скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу,

Левая - сзади на носке.

2 - скользящим движением по полу приставить левую в И.П.

Методические указания:

Движение всегда начинают с одной ноги, а заканчивают другой. Шаг левой ногой

- приставить правую.

### Переменный шаг

Подводящее упражнение к шагу польки. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняется с другой ноги.

И.П. - правая нога впереди.

1-2 приставной шаг с правой ноги вперед

3 - шаг правой вперед, левая - сзади на носке

4 - левую скользящим движением по полу (слегка разгибая) разогнуть вперед - книзу. Тоже с другой ноги.

### Последовательность обучения:

1. Повторить приставной шаг.

2. Выполнить переменный шаг вперед в медленном темпе, без музыки.

3. В нужном темпе и под музыку.

Методические указания:

Шаги выполняются с носка. Ногу приставляют в 3 позицию движения ног, сопровождают движением туловища и головы (с какой ноги выполняют шаг, в ту же сторону поворачивают голову и плечи).

Музыка: В. Шаинский «Голубой вагон», «Улыбка»

### Шаг галопа

Выполняется вперед, назад и в сторону. Начинается он скользящим движением ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени.

- повторить приставной шаг

- выполнить приставные шаги в ускоряющем темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

Методические указания:



Шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую ногу. Туловище вперед не наклоняется, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять.

### Шаг польки

Это переменный шаг выполняется легкими прыжками.

И.П. - 3 позиция ног. Правая - впереди, руки на поясе.

«и» - небольшой поскок на левой, правая вперед - книзу

1 «и» - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком.

2 - небольшой шаг вперед правой

И - небольшой прыжок на правой, левую вперед - к низу

То же с другой ноги.

### Последовательность обучения:

1. Повторить переменный шаг
2. Выучить поскок
3. Соединить поскок с переменным шагом
4. Выполнять шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

Методические указания:

Полька выполняется легко, изящно, обязательно выполнять повороты головы в сторону шага. Музыка: «Полька Янка»

### Шаг вальса

Вперед, назад, в сторону и с поворотом кругом. Вальсовый шаг вперед и назад исполняют тремя небольшими шагами.

1 шаг - перекат с носка на всю стопу, слегка сгибая колено, делают на сильную долю такта.

2 и 3 шаг - на носках.

Притопы - одно из основных движений, соответствует веселой, плясовой музыке - энергичные сильные притопы, следует поднимать ногу выше и быстрее, а опускать чуть тише. Колено одной, ноги должно слегка пружинить.

Притопы одной ногой - активизируют детей при повторении пляски менять ногу и чтобы не выносили ногу далеко вперед, руки ставит на пояс кулачками. Притопы двумя ногами попеременно - это быстрые топчущие шаги на месте. Колени должны сгибаться, корпус держать прямо - музыка задорная, шутливая. Переменные притоп-делаются то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги, обратно к одной на «раз» - топнуть ногой впереди себя, на «два» - приставить ногу к ноге, потом то же с другой ноги. Корпус во время движения необходимо держать прямо.

Выставление ноги на пятку или на носок - нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх - задорно и весело.

На носок нога мягко выставляется вперед, подъем выпрямляется. Ногу выставлять недалеко от, одной чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.

Прыжки с выбрасыванием ног вперед - делать очень сильными, при движении корпус должен быть спокойным, чуть откинутым назад руки - на поясе или скрещены на груди, носок слегка повернуть наружу.

Боковой галоп- характер движений полетный, легкий правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше. Шаг польки - на «раз и два» - три небольших шага бегом на носках - правой, левой, правой ногой на «и» подскок на правой ноге, левая, слегка сгибается в колене. Затем три шажка — левой, правой, левой и подскок на левой ноге.

Шаг с притопом на месте - На «раз» делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. Затем на «раз» шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой, и все повторяется с начала. Акцент движения при этом падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг - Считается основным шагом русской пляски. В большинстве случаев он исполняется плавно и легко, с подчеркнутой устремленностью вперед. Переменный шаг состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой ногой на «раз-и») и третьего удлиненного шага (правой ногой), который длится целый счет «два-и». После этого на «раз-и» короткие шаги начинаются с левой ноги.

Полуприседание с выставлением ноги на пятку - Носит задорный характер и очень нравится мальчикам. Представляет собой пружинящее полуприседание и выпрямление ног на счет «раз-и», на «два» - правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело «смотрит» вверх; левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет «раз» правая нога одновременно с полуприседанием приставляется к левой, на «два» выставляется вперед левая нога.

### Звонкие ладошки

Хлопки в ладошах используются во многих играх и плясках, часто являясь основным движением танца. По своему выразительному значению они близки к притопам. Следует с самого начала обратить внимание детей на характер хлопков в зависимости от музыки и образов игры или пляски. Дети должны уметь хлопать тихо и громко, с размаху и держа руки близко одна к другой. Складывают на груди или ставят на пояс кулачками. Их можно отвести слегка в стороны, ладонью вперед. Встречаются хлопки, передающие ритмический рисунок музыки. В таких случаях не следует показывать ребенку ритм хлопков, а надо предоставить ему возможность самому найти его. Вариантов хлопков может быть множество. Желательно каждому дать название, чтобы наполнить движение эмоциональным смыслом.

«Колокола» -

Активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях и ненапряженных рук.

«Колокольчики» -

Мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Движение легкое, по силе не громкое. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих

около правого ушка или около левого.

«Тарелки» - Скользящие хлопки. Одна рука с размаху двигается сверху вниз, другая - снизу вверх.

«Ловлю комариков» - Легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

«Бубен» - Хлопки ладонью одной руки о неподвижную раскрытую ладонь другой. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Подушечка» - Хлопки выполняются свободными, ненапряженными, мягкими руками впереди и сзади корпуса.

«Вертушки» - Основаны на поворотах кистей рук от корпуса и обратно. Руки согнуты в локтях и зафиксированы в статичном положении, работают только кисти, сила удара ладони о ладонь небольшая. Движение носит игривый характер.

«Ветерок» - Перекрестные движения рук над головой. В работе участвует плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» - Попеременные пластичные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью.

«Волна» - Плавное движение вверх и вниз одной рукой. Она может быть отведена в сторону или вытянута вперед. «Волна» образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти. «Волна» может плавно перетекать из одной руки в другую, плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» - Из положения «руки в стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Такими же пластичными движениями руки снова разводятся в стороны. Корпус при этом помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и откидываясь назад.

Исходное положение ног естественное.

На «раз» - носки соединяются, пятки разводятся в стороны;

на «и» - пятки соединяются, а носки разводятся в стороны и т.д. Соединяются по очереди то носки, то пятки. При движении вправо, соединяя носки, надо опираться на пятку левой ноги и на носок правой.

При движении влево - наоборот.

«Проходка» - Исходное положение ног естественное. Руки согнуты в локтях перед собой.

На «раз» - шаг на полу пальцах правой ногой;

на «и» - шаг на полу пальцах левой ногой;

на «два» - шаг правой ногой на всю подошву с акцентом.

Одновременно левая нога отрывается от пола назад, сгибаясь в колене. Поворот головы в сторону согнутой левой ноги; на «и» - пауза;

на «раз» - шаг на полу пальцах уже с левой ноги;

на «и» - шаг правой ногой;

на «два» - шаг на всю подошву левой ногой;

одновременно правая нога отрывается от пола и сгибается в колене. Поворот головы в правую сторону.

Примечание. В русских кадрилих могут быть использованы шаги:

- с проскальзывающим ударом ноги о пол;
- на каблук с перекатом на носок;
- высоко поднимая колено;
- высоко поднимая колено с притопом.

Часто движение кадрили строится с использованием шага-бега:

- с «выбрасыванием» носочка ноги;
- с «отбросом» голени ноги назад;
- с высоким подъемом колена.

Мелкая дробь

Исходное положение ног естественное. На «раз» - удар каблуком правой ноги;

на «и» - удар носком правой ноги;

на «два» - удар каблуком левой ноги;

на «и» - удар носком левой ноги;

на «раз» - опять удар носком правой ноги;

на «и» - опять удар носком правой ноги;

на «два» - удар каблуком левой ноги;

на «и» - удар носком левой ноги.

Так можно двигаться на полную музыкальную фразу, продвигаясь вперед или по кругу.

Дробь в «Три ножки»

На «раз» - правая нога делает небольшой ход вперед на каблук, после чего левая нога, с ударом всей стопой, приставляется к правой. В момент присоединения левой ноги к правой, правая опускается на носок на пол; движение повторяются. На «два» - шаг правой ногой вперед на каблук; одновременно левая нога с ударом всей стопой присоединяется к правой; правая опускается на носок на пол и опять все движения, без остановки, делаются подряд с одной и той же ноги. На одну четверть такта приходится 3 мелких удара (с перебором) правой, левой и правой ногой (в «три ножки»).

Примечание.

Дроби (мелкие шаги) имеют множество вариантов в исполнении:

- с ударом всей стопой;
- с ударом каблуком;
- с ударом полу пальцами;
- «топотишки» - мелкая (разговорная) дробь; колени слегка согнуты, попеременные притопы ногами;
- с ударом ноги на слабую долю («дробь хромого»).

Простая «ковырялочка» На «раз» - нужно подскочить на левой ноге, правая нога ставится на носок (согнутое колено поворачивается влево); на «и» - подскочить на левой ноге; правая нога ставится на каблук (колено поворачивается вправо); то же движение без остановки выполняется с левой ноги.

### «Ковырялочка с притопами»

Исходное положение ног естественное. Руки на поясе.

На «раз» - легкий подскок на левой ноге; правая ставится в сторону на носок; колено повернуто влево; на «и» - правая нога поворачивается на каблук, колено - вправо; на «два и» - с правой ноги выполняется три притопа (правой, левой, правой). После этого движение повторяется с другой ноги.

### «Веревочка».

Руки на поясе, ноги в 3-й позиции.

На «и» - подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола; на «раз» - правую ногу поставить сзади левой; на «и» - подскок на правой ноге, левая согнутая в колене, приподнимается от пола, на «два» - то же самое с левой ноги; нога с приподнятым коленом ставится сзади правой; на «и» - подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола. Движения чередуются то с правой то с левой ноги, без остановки.

### «Маятник (Моталочка)

Руки на поясе. Исходное положение ног естественное.

На «и» - встать на левой ноге, правую, согнутую в колене, отвести назад; на «раз» - подскочить на левой ноге, пронеся вытянутую правую ногу вперед, шаркнув ею об пол на «и» - перескочить на правую ногу; левую ногу согнуть в колене и отбросить назад; на «два» - подскочить на правой ноге и пронести вытянутую левую ногу вперед, шаркнув ею пол; на «и» - перескочить на левую ногу, отведя назад правую ногу, согнутую в колене.

Положение рук в женской пляске очень разнообразно. Чаще всего девушка в правой руке держит платочек, с которым она не расстаётся в пляске. Очень часто руки находятся на поясе, причем кисти сжаты в кулачки.

Нередко руки раскрыты в стороны, точно крылья птицы. Иногда руки скрещены на груди, а иногда свободно опущены вниз.

Порой одна рука девушки упирается кулачком в пояс, а другая опущена вниз, или открыта в сторону, или с платочком поднята вверх. Иной раз и две руки, соединив концы платка, подняты вверх. Локти не острые, а круглые.

### «Пружинка»

- Пружинка - движение выполняется без остановок, включает покачивание вниз и вверх (похоже на покачивание на пружинном матрасе). Выполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром, но и не замедленном, без напряжения мышц.

### «Прыгаю, как мячик»

Подпрыгивание - элементарный вид движения, доступно детям любого возраста. Большой или меньший отскок от пола может быть использован в зависимости от характера музыкально-двигательного образа. В любом случае приземляться следует бесшумно, мягко сгибая колени. Корпус всегда должен оставаться прямым. Подпрыгивания могут иметь варианты: на двух ногах, на одной, попеременно, в чередовании прыжков на двух ногах с прыжками на одной.

### Элементы характерных танцев [русского, украинского классического]

#### Элементы русского танца

Медленные танцы выполняют сдержанно, слитно, плавно (тройной шаг, переменный шаг, припадания, шаг с приставкой и др.)

Быстрые танцы: резко, стремительно (шаркающий шаг, каблучный, дробный, моталочка и др.)

#### «Каблучный шаг»

И.П. - основная стойка

- 1 - шаг правой ногой вперед с пятки перекатом на всю стопу, руки вправо
- 2 - шаг левой ногой вперед с пятки перекатом на всю ступню, руки влево
- 3 - 4 - то же что и на счет 1-2.

Методические указания:

Каблучный шаг выполнять легко, задорно.

Голову поворачивать в сторону «шагающей» ноги. Перекат с пятки на всю ступню осуществлять четко, резко с последующим небольшим полуприседанием на одной ноге.

### Тройной притоп

И.П. - руки на поясе

- 1 - притоп правой ногой
- 2 - притоп левой ногой
- 3 - то же, что на счет 1
- 4 - пауза

Методические указания:

Тройной притоп попеременно начинать то с правой ноги, то с левой. Перенос тела с ноги на ногу. Удар по полу выполнять легко всей ступней.

### Дробный шаг И.П. -

руки на поясе.

- 1 - небольшой шаг правой ногой вперед в полуприсядь с ударом всей ступней о пол.
- 2 - согнутую левую с ударом ступней о пол к середине стопы правой и т.д.

Методические указания:

Дробный шаг выполнять на полусогнутых ногах поочередно то с правой, то с левой ноги. Во время удара тяжесть тела полностью переносится на опорную ногу. Туловище вперед не наклонять, плечи не поднимать. Движение выполнять задорно и весело.

### «Припадание»

И.П. стоя на правой, левую в сторону книзу, руки на поясе.

- 1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсядь
- 2 - встать на правый носок, с крестно за левой ногой, левую в сторону - книзу
- 3 - 4 то же, что на счет 1-2.

Методические указания:

При выполнении припадания носки развернуть наружу. Сгибать и разгибать ноги мягко, эластично. Небольшой наклон туловища и головы в сторону. Музыка: р.н.п «Во поле береза стояла», «Ах вы сени мои сени»  
Р.н.п. «Травушка - муравушка» «Барыня» и др.

### Русский переменный шаг

И.П. - руки на поясе.

- 1 - шаг правой ногой вперед
- 2 - шаг левой ногой вперед
- 3 - шаг правой вперед в полуприсядь
- 4 - вставать на правую, левую скользящим движением вперед - книзу, поворот туловища и головы влево,
- 5 - 8 - то же с другой ноги.

Методические указания:

Движения мягкие. Шаги выполнять с носка, слитно без остановок по мере овладения шагом включать движения руками.

1- 2 - руки ладонями вверх

1 - 4 - руки в стороны ладонями вверх.

На шаг с другой ноги движения руками в обратном порядке.

1 - 2 - руки вперед ладонями вверх

3 - 4 - поворачивая кисти ладонями вниз руки на пояс.

### ЭЛЕМЕНТЫ УКРАИНСКОГО ТАНЦА

«Бегунец»

Выполнять легко, стремительно, на слегка согнутых ногах, незначительно наклоня туловище вперед.



И.П. - руки в стороны - книзу, ладонями вперед.

И - полуприсядь на левой, правую вперед - книзу

1 - прыжок на правую полусогнутую левую назад И - небольшой шаг левой вперед

2 - небольшой шаг правой вперед

И – полуприсядь на правой, левую вперед книзу.

То же другой ногой.

«Голубец»

Удар одной ногой о другую во время поскока.

И.П. руки на поясе.

И - правую ногу в сторону - книзу

1 - толчком левой прыжок вправо, подбить левой ногой правую, приземлиться на левую, правую в сторону книзу.

2 - то же, что на счет 1

Методические указания:

Во время выполнения «голубца» туловище наклоняется в сторону противоположную поднятой ноге, а голову поворачивают в одноименную сторону. Удар осуществляется внутренней стороной стопы, причем ноги в коленях не сгибаются. Выполняется легко, свободно.

#### • ПОДГОВОРочки

Для разучивания элементов народного танца

Ковырялочка - дробь

Каблучками я стучу, пляску русскую учу

Пляска русская моя - замечательная! В. Дьякова

Козлик

Вышел козлик погулять, стал он прыгать и скакать.

Козлик ножками стучит, по - козлиному кричит: «Бе-е-е!»

Е. Соковникова

Метёлочка

Как у наших у ворот дворник улицу метет.

Дворник улицу метет, все ворсинки подберет.

Е. Соковникова

Верёвочка

Я скачу, скачу, скачу, и верёвочку кручу.

Ты, веревочка, крутись, пляска русская учись! В. Дьякова

Полуприсядь, присядка

Сяду - встану, сяду - встану, и как, мячик, поскачу

Присесть я не устану - я танцором стать хочу.

«Гармошка»

Морщинистый Тит всю деревню веселит

Качалочка

Качал очка качается, а дети улыбаются.

Поздравить дорогих гостей сегодня каждый рад

Веселый танец с ложками танцует детский сад.

Эй, топну ногой, да притопну ножками

Развеселый у нас будет танец с ложками.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЛАКСАЦИЮ

### ЗАДАЧА:

Побуждать детей к разнохарактерному перевоплощению, научиться быстро расслабляться

Приемы релаксации на музыкальных занятиях содействуют ребенку быть свободными, раскрепощенными, естественными.

- Подвижные игры

«Петушки» Мальчики, прыгая на одной ноге, бьют друг друга ладонью о ладонь. Не устоявший на ноге - проиграл.

«Дуэль» На пистолетах, стреляющих пластмассовыми шариками. Надо попасть и надо уклониться (в этом ловкость и сила мальчиков).

«Спортивное шоу» Упражнение с лентами для девочек. Под музыку, в движении они пробуют управиться с лентой так, чтобы это выглядело эстетично, красиво.

«Силачи» Очерчен круг. В круг входят двое. Выталкивайте плечом, без помощи рук, друг друга из круга. Победит тот, кто удержится в круге.

«Инопланетяне» Детям предлагается представить, что они роботы на другой планете. Подаются команды: закрыть глаза, правую руку - вперед, левую - вверх, три шага вперед, один назад.

Взять пробу грунта, положить правой рукой в карман и т.д.

## *Игры на развитие отдельных анализаторов:*

- Упражнения, развивающие коммуникативные навыки детей;

### «Аплодисменты»

Цель:

развитие внимания друг друга,

развитие эмоционального настроения, мимических и пантомимических движений,

развитие воображения.

Ребенок выходит на середину зала и обращается к другим:

«Я хочу, чтобы вы меня поприветствовали»

(аплодисменты, улынулись, потопали ногами, взмахнули рукой, рукопожатие.).

### «Здравствуйтесь»

Цель:

Игра учит общению друг с другом, учит смотреть друг другу в глаза, воспитывает культуру общения.

Дети встают в круг. Воспитатель предлагает детям поздороваться друг с другом, кто как захочет (здравствуйтесь, привет, хэлоу и т.д.) «Кати мяч»

Цель:

развитие двигательных движений, развитие координации движения, развитие памяти.

Дети в кругу. Им предлагают назвать свое имя и фамилию, бросить мяч товарищу, так же назвав его имя и фамилию.

### Пальчиковая гимнастика

Ритмичные движения пальцами очень нравятся детям. С помощью пальцев можно даже разговаривать. Есть у этих игр и другие преимущества. Они помогают развивать чувство ритма, воображение. Но самое большое их достоинство в том, что они, вызывая общий смех и разговор, помогают снять напряжение, которое часто сопутствует первой встрече.

#### «Пчелиный улей»

Вот маленький улей - сожмите пальцы в кулак.

Где пчелы? - рассматривайте улей (кулачок)

Спрятались там, где их никто не увидит.

Вот они появились из улья - по одному показывайте пальцы

1-2-3-4-5-. Зззззззз.

#### «Моя черепаха»

Вот моя черепаха - сожмите пальцы в кулак Она живет в панцире.

Она очень любит свой дом.

Когда она хочет, есть, она высовывает голову - выставите большой палец И прячет ее обратно - спрячьте его в кулак,

Когда она хочет спать.

#### «Два маленьких дрозда»

На ветке сидят два маленьких дрозда - заложите обе руки за спину.

Одного зовут Пит - выставите вперед правую руку с поднятым большим пальцем,

Другого зовут Польш - выставите вперед левую руку с поднятым большим пальцем.

Улетай, Пит - а теперь то спрячьте, то показывайте пальцы.

Улетай, Польш,

Прилетай, Пит.

Прилетай, Поль.

### «Малыши»

Один малыш,  
два малыша,  
три малыша,  
четыре малыша  
пять малышей,  
шесть малышей,  
семь малышей,  
восемь малышей,  
девять малышей,  
десять малышей всего.

Вместе со счетом выставляйте поочередно все пальцы.

### «Автобус»

Колеса автобуса крутятся, крутятся, крутятся - поднимите руки и двигайте им по кругу. Колеса автобуса крутятся весь день-деньской. Люди в автобусе садятся и встают, садятся и встают. Вставайте и садитесь.

Водитель автобуса говорит: «Проходите назад движение руками, как будто вы пробираетесь в конец автобуса. Монеты в автобусе делают: «Клинк, клинк, клинк».

Дети в автобусе кричат: «Эй, эй, эй!! - Дети кричат.

Мама в автобусе говорит: «Ш -ш - ш» - Приложите палец к губам и произносите звук Ш. Дворники в автобусе делают: «Вжик. Вжик, вжик».

Делайте руками круговые движения. Гудок автобуса говорит: «Би - би — би».

Имитируйте нажатие на кнопку гудка большим пальцем. Колеса автобуса крутятся, крутятся - делайте руками круговые движения

### «Дождик»

Капает дождик. Капает дождик. Вниз. Вниз. Вниз. Вниз.

Поднимите руки вверх, пальцы направлены вниз. Постепенно опускайте руки, пока

они не коснутся стола или пола.

### «Яблоня»

У дороги яблоня стоит - соедините над головой руки в виде круга.

А на ветке яблоко висит. Сильно ветку я потряс - вот уж яблочко у нас - энергично потрясите руками, уроните руки. В сладко яблочко вопьюсь. Ах, какой приятный вкус! - погладьте живот «Две избушки»

Две избушки плотно закрыты - держите перед собой кулаки. Открой окна и впусти свет! - разожмите пальцы

### «Это моя правая рука»

Это моя правая рука, я поднимаю её высоко.

Это моя левая рука, я дотянусь до неба.

Слова сопровождайте действиями

### «Воробьи»

Пять воробьев на заборе сидели - держите перед собой руку с растопыренными пальцами. По мере того как птички улетают, сжимайте пальцы Одни улетает, а четыре запели. И пели, пока не сморила усталость.

Один улетел - и их трое осталось. Сидели втроем и немного скучали, один улетел, а двое остались.

### «Открой, потом сожми»

Открой, потом сожми.

Открой, потом сожми.

Хлопни.

Открой, потом сожми.

Открой, потом сожми.

Положи руки на колени.

Руками и пальцами сопровождайте действия

## «Дружные пальчики»

Пальцы одной руки, сжатые в кулак, медленно разгибаются по одному, начиная с мизинца. В конце игры пальцы снова сжимаются в кулак, но большой палец кладется сверху. Примерное содержание рифмовки:

Этот пальчик маленький, мизинчик удаленький.

Безымянный - кольцо носит, никогда его не бросит.

Ну, я этот - средний, длинный, он как раз посередине.

Этот - указательный, пальчик замечательный.

Большой палец, хоть не длинный, среди братьев самый сильный.

Пальчики не ссорятся, вместе дело спорится.

## «Лакомка»

Левую руку сжать в кулак, положить на стол (вертикально), слегка приоткрыв сверху указательный и средний пальцы правой руки изображают кошку. Кошка подкрадывается к горшку. Со словами «сунув голову в горшок» указательный и средний пальцы правой руки вводятся в кулак левой руки. На слова «Ой - ой - ой! Ай - я - я - я! Не вынуть голову» кулак левой руки, сжимая пальцы правой, поднимается вверх. На слова «Буме! Бац...» руки разводятся в стороны. Примерное содержание рифмовки:

Стоит на кухне за столом горшок со свежим молоком.

Тайком пробралась в кухню кошка - отведать молока немножко.

Наклонилась, пьет вершок, а потом - ой-ой-ой! Ай-ай - ай! - Не вынуть голову.

Бежит кошка во двор, натолкнулась за забор.

Бум! Бац! Тук, тук, ток! Раскололся тот горшок.

Побежала кошка в дом. Опять за вкусным молоком.

Гапса, гопса, гопса - са, вот такие чудеса.

## «Пять человечков»

Пальцы левой руки - человечки. Указательным пальцем правой руки указывают на каждый палец левой руки, начиная с большого. Игра будет интереснее, если на



каждый палец надеть шляпу, склеенную из бумаги.  
Человечки в лес пошли, всего их было пять.  
Пасхального зайца они хотели там поймать.  
Первый - толстяк, ворчливый был, на бочку очень похож,  
Он недовольно говорил: «Где зайца тут найдешь?»  
Второй - «Вот он, вот он!» - кричал.  
А третий - длинный, рыжий, трусливо плача, отвечал:  
«Нигде его не вижу».  
Четвертый так сказал: «Друзья, мне кажется все глупым.  
Обратно возвращаюсь я.

### Игровой самомассаж

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно - игровой форме. Для кистей и пальцев.

Разотру ладошки сильно растирание ладошек  
Каждый пальчик покручу, захватить каждый пальчик у основания  
Поздоровалась с ним сильно и выкручивающим движением дойти до  
И вытягивать начну ногтей  
Затем руки я помою, моют руки  
Пальчик в пальчик я вложу, пальцы сжать в замок  
На замочек их закрою и тепло поберегу.  
Выпущу я пальчики, пальцы распустишь  
Пусть бегут как зайчики перебирать пальчиками  
Пальчики на ножках, выкручивание правой рукой левого пальчика  
Как на ладошках и наоборот  
Я их смело покручу  
И шагать начну.

Вперед - назад один пальчик тянут рукой на себя другой от себя и сожму  
руками сжимание ладонями пальцев ног  
Здравствуйте пальчики - Гномики

лесные - на одной ноге Здравствуйте, пальчики! Игрушки заводные - на  
другой ног Я в ладошки хлопаю - хлопки И ногами топаю - топают

Ручки разотру, - растирание ладоней Тепло сохраню -

Ладошки, ладошки, - ладонью противоположной руки Утюжки

- недотрожки. - поглаживание предплечья и плеча Вы

погладьте ручки, Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, - проглаживание голени и бедра ладони обеих рук. Чтобы  
бегали по дорожке.

## ***Работа с родителями предполагает:***

1. Проведение родительских собраний.
2. Консультации, беседы, рекомендации.
3. Семинары-практикумы.
4. Мастер-классы.
5. Анкетирование.
6. Информационные стенды.
7. Показ сказок с использованием танцев, танцевальных миниатюр и музыкальных композиций.
8. Совместные праздники и развлечения.
9. Дни открытых дверей.

# Тематический план Работы по предмету ритмика для детей 3б - 5 лет

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Закрепление умений двигаться в соответствии с контрастным характером музыки, динамикой, регистром.	1 -3
2.	Развитие умения детей начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкального сопровождения.	4-6
3.	Самостоятельное перестроение детей из круга в рассыпную и обратно в круг.	7-9
4.	Шаг с носка под музыку спокойно, бодро; шаг на полу пальцах и пятках.	10-12
5.	Притопы правой и левой ногой, выставление поочерёдно ног на носок и на пятку.	13-15
6.	Кружение на месте в лёгком беге с положением рук в стороны; бег по кругу в сочетании с окружением на месте.	16-18
7.	Закрепление умений самостоятельно менять движения в соответствии с 2-3 частной формой музыкального сопровождения.	19-21
8.	Движение в умеренном и быстром темпе, выразительное исполнение танцевально-двигательных образов.	22-24
9.	Прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперёд.	25-27
10.	Пружинящие движения ногами, слегка приседая, приставные шаги по кругу.	28-30
11.	Самостоятельное начало движений после музыкального вступления.	31-33
12.	Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой динамики, регистром в музыкальном сопровождении.	34-36
13.	Шаг с высоким подъёмом бедра вверх («Петрушки») в сочетании махами руками, имитирующими крылья птиц.	37-39
14.	Ходьба с носка и бег по кругу с выносом прямых ног вперёд («Клоуны»).	40 -42
15.	Самостоятельное построение из положения в рассыпную в пары по команде учителя.	43-45
16.	Передача игровых образов под музыкальное сопровождение	46-48
17.	Закрепление навыков самостоятельного движения после укрепления.	49 -51
18.	Закрепление смены движения со сменой частей музыки, динамики, регистрами.	52-54
19.	Переноски с ноги на ногу, «Пружинка» на месте и в сочетании с приставными шагами.	55-57
20.	Постановка корпуса во время исполнения танцевальных элементов.	58-60
21.	Отработка умений и навыков ритмично ходить и бегать под музыку в сочетании с естественными движениями рук.	61 -63
22.	Свободные пляски с использованием знакомых танцевальных элементов.	64 -65
23.	Закрепление умений ориентироваться в пространстве, построение в линию и круг по команде учителя.	66 -67
24.	Итоговое занятие по пройденному материалу.	68 час

# Тематический план

## Работы по предмету ритмика

### для детей 5-6 лет

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	<i>Ритмичное движение в соответствии с характером музыки, динамикой (громко - тихо, громче - тише), регистрами (высокой, средней, низкой). Выделение сильной и слабой доли в движении, смена движения в соответствии с формой музыкального произведения.</i>	1-3
2.	<i>Передача в движении ярко выраженных акцентов. Различие мелко контрастных частей музыкального сопровождения.</i>	4-6
3.	<i>Закрепление навыков движения в соответствии с характером музыки, умения самостоятельно начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкального сопровождения.</i>	7-9
4.	<i>Ритмичные бег и ходьба с высоким подъёмом ног; перескоки с ноги на ногу; боковой галоп с правой и левой ноги; развитие навыков пружинящего движения.</i>	10-12
5.	<i>Поочерёдное выбрасывание ног в прыжке вперёд; шаг на всей стопе с продвижением вперёд и в кружении; выставление ног поочерёдно на носок и на пятку; свободная ориентация в пространстве.</i>	13-15
6.	<i>Самостоятельная ориентация в характере музыки; умение точно начинать движение после вступления.</i>	16-18
7.	<i>Различие частей и фраз музыкального произведения, динамические оттенки и передача их в движении</i>	19-21
8.	<i>Передача хлопками простого ритмического рисунка. Шаг с носка, шаг с высоким подъёмом бедра вверх, шаг на полу пальцах и пятках, шаг с подскоком.</i>	22-24
9.	<i>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.</i>	25-27
10.	<i>Самостоятельное построение круга; ходьба по кругу, взявшись за руки; сужение и расширение круга; соблюдения между парами при движении по кругу.</i>	28-30
11.	<i>Плавные непринуждённые движения рук; обработка качества исполнения знакомых движений.</i>	31 -33
12.	<i>Выразительное движение в соответствии с характером музыкального сопровождения.</i>	34-36
13.	<i>Закрепление умения отмечать в движении метр, метрическую пульсацию, самостоятельно менять движения со сменой частей, музыкальных фраз.</i>	37-39
14.	<i>Закрепление умения чувствовать в музыке переход от умеренного к быстрому и медленному темпу. Отработка умения в играх действовать самостоятельно, искать выразительные движения в соответствии с характером музыки.</i>	40 -42
15.	<i>Отработка лёгких подскоков, бега с высоким подъёмом бедра («Лошадки»), бега с выносом прямых ног вперёд («Клоуны»), бега с броском голени назад (Белочки).</i>	43-45
16.	<i>Приставной шаг с приседанием и полуприседанием в сочетании с поочерёдным выставлением ноги на носок и на пятку. Закрепление умения ритмично двигаться боковым галопом; кружение на подносок в парах; отработка мягкого пружинистого шага.</i>	46-48

17.	<i>Передача в движении темповых изменений в музыке, смены частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз; передача хлопками более сложных ритмических рисунков.</i>	49-51
18.	<i>Развитие умения определять конец вступления начало музыкальной фразы. Творческое использование знакомых движений в свободных плясках, импровизациях, играх.</i>	52-54
19.	<i>Движение в парах по кругу с сохранением расстояния между парами. Закрепление знакомых плясовых движений.</i>	55-57
20.	<i>Знакомство с общим характером русской пляски, отдельными простейшими движениями русского танца («Ковырялочкой», шагом с приседанием и т.д.)</i>	58-60
21.	<i>Отработка умения самостоятельного начала движения после вступления; смены движения со сменой частей музыкальных фраз; умения ритмично исполнять движения с предметами, согласовывая их с характером музыки.</i>	61-63
22.	<i>Закреплять движения знакомые плясовые движения, обращая особое внимание на следующие из них: приставной шаг с приседанием, полуприседание с приставлением ноги, выставлением ног на пятку и носок.</i>	64-65
23.	<i>Подготовительные упражнения к переменному шагу. Закрепление умения ориентироваться в пространстве.</i>	66-67
24.	<i>Итоговое занятие по пройденному материалу.</i>	68 час

## Тематический план Работы по предмету ритмика для детей 6-7 лет.

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Движение детей в соответствии с разработанным характером музыки; развитие умения различать и точно передавать в движении начало и окончание музыкальных фраз, частей и всего музыкального произведения; передавать в движении простейший ритмический рисунок.	1-3
2.	Формирование понятий о трёх жанрах музыки: марш, танец, песня.	4-6
3.	Отработка ходьбы разного характера, лёгкого ритмического бега.	7-9
4.	Закрепление умения двигаться боковым галопом с правой и левой ноги. Переменный шаг, приставной шаг в сторону, пружинящий шаг.	10-12
5.	Свободные пляски с использованием знакомых движений. Выразительные движения в соответствии с музыкальными образами.	13-15
6.	Передача в движении музыкальных фраз, акцентов, несложных ритмических рисунков. Эмоциональная передача в движении игровых образов.	16-18
7.	Закрепление умения легко скакать с ноги на ногу, стремительно бегать, отрабатывать переменный шаг, боковой галоп, хороводный шаг, приставной шаг.	19-21
8.	Развитие гибкости и пластичности рук через упражнение с предметами и без них.	22-24
9.	Обработка лёгкости, естественности и непринуждённости в выполнении всех танцевальных движений.	25-27
10.	Творческие проявления детей в инсценировках и свободных плясках.	28-30
11.	Закрепление умения детей самостоятельно начинать движения после выступления, ускорять и замедлять темп ходьбы, бега и т.д.	31-33
12.	Смена характера одного и того же движения со сменой характера музыки.	34-36
13.	Закрепление представления детей о трёх основных жанрах музыки: [танец, песня, марш].	37-39
14.	Закрепление умений детей двигаться в лёгком стремительном беге и беге с высоким подъёмом бедра; отработка умения двигаться пружинящим шагом, боковым галопом, шагом польки, исполнять переменные притопы, полу присядку с выставлением ноги на пятку, а также плясовые движения («Ковырялочку», «Притоп», танцевальные шаги).	40-42
15.	Формирование творческих способностей детей, составление новых вариантов в играх, придумывание танцевальных движений, их комбинирование, составление простейших композиций.	43-45
16.	Закрепление умения детей самостоятельно менять движения со сменой частей музыкального произведения, чередованием музыкальных фраз (длинные и короткие), динамическими изменениями в музыке.	46-48
17.	Закрепление умений менять движения со сменой характера музыкального сопровождения; самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений.	49-51
18.	Разучивание простейших элементов народных плясок (русский, украинский). Отработка шага польки, переменного шага, пружинящего шага, бокового галопа, бега, подскоков.	52-54

19.	<i>Повтор и закрепление знакомых плясовых движений. Отработка лёгкости в исполнении танцевальных элементов, гибкости и пластичности в движениях рук.</i>	55-57
20.	<i>Развитие детского творчества, умения выразительно исполнять движения, самостоятельно придумывать новые элементы для персонажей игр, инсценировок.</i>	58-60
21.	<i>Закрепление умения детей самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент.</i>	61-63
22.	<i>Развитие умения слышать и самостоятельно менять движения со сменой музыкальных частей и фраз; начинать движения после вступления; реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.</i>	64-65
23.	<i>Повтор и отработка ранее изученных танцевальных элементов, выразительное их исполнение; развитие творческих способностей детей.</i>	66-67
24.	<i>Итоговое занятие по ранее пройденному материалу.</i>	68 час



## Перспективное планирование по ритмике для детей 4-5 лет.

<b>Месяц</b>	<b>Музыкально-ритмические навыки</b>	<b>Упражнения на ориентацию в пространстве</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>Репертуар</b>
Октябрь	Закреплять умение в соответствии с контрастным характером музыки, динамикой, регистром, начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыки.	Построение в круг, движения по кругу. Умение самостоятельно перестраиваться из круга в рассыпную, сам-но находить свободное место в зале.	-поклон для девочек и мальчиков по У1 позиции; -ходьба; -танцевальный шаг носка; -лёгкий бег; -прыжки на двух ногах.	-хлопки в ладоши; -притопы попеременно обеими ногами); выставление одной ноги на пятку; -упражнение «Пружинка»	Игры: «Зайчик!» «Собери кружок». Танец с осенними листочками.
Ноябрь Декабрь	Закрепление умение самостоятельно менять движения в соответствии с 2-х и 3-х частной формой, учить двигаться в умеренном темпе, подводить к умеренному к выразительному исполнению танцевально-игровых образов.	Учить сам-но перестраиваться из круга в линию.	-танцевальный шаг на полу пальцах; - приставной шаг вперёд; «Releve» по У1 позиции; -прямой галоп; -выставление ноги на носок и пятку.	-притопы; положение рук «на пояс» -«пружинки»; -«пружинки в парах».	«Непослушные ножки» (упр. Развитие сил и эластичное стопы). Танцы: «Разноцветные Зонтики», «Снежинки», Новогодний хоровод. Игра «Весёлые белки».
Январь Февраль	Закреплять умение Самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Учить сам-но начинать движения после вступления. Развивать умение выполнять упр. в общем, для всех темпе. Координировать движения.	Построение в круг, сужение и расширение круга. Самостоятельное построение в пары (по кругу).	Маршевая ходьба, чередование ходьбы и бега, топающий дробный шаг.	-«хлопки» (тихие и громкие); -упражнения «Тарелочка» «Бараночка».	-ловля мяча под музыку. Танец «Весёлые сапожки», Игра «Теремок».

<b>Месяц</b>	<b>Музыкально ритмические навыки</b>	<b>Упражнения на ориентацию в пространстве</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>Репертуар</b>
Март Апрель	Продолжать учить сам-но начинать движения после вступления, менять движения со сменой частей музыки, динамики, регистрами передавать игровые образы под муз. сопровождение.	Движение по кругу, самостоятельное построение спиной в круг, лицом в круг.	-шаг с натянутого носка; -шаг на Полу пальцах; -лёгкий бег на Полу пальцах; -шаг с высоким подниманием колена.	-«Пружинка» с выставлением ноги на пятку; -движение «Лодочка».	Игра «Весела минутка», Танцы: «Цветы для мамы», «Дружные ладошки».
Май	Следить за осанкой детей (спина прямо, не опускать голову); Совершенствовать умение ритмично ходить, бегать под музыку легко и непринуждённо. Закреплять умения ориентироваться в пространстве и использовать элементы знакомых движений.	Построение в круг, движение по кругу. Перестроение из круга в рассыпную. Танцевать в парах.	-все виды шагов; -лёгкий бег с высоким подниманием колена; -«Releve» по У1 позиции; -прыжки на двух ногах.	-«хлопки»; -«галоп»; -«пружинки».	Ловля мяча под музыку. Игра «Весела минутка», «В зелёном во бору».

## Перспективное планирование по ритмике для детей 5-6 лет.

<i>Месяц</i>	<i>Музыкально-ритмические навыки</i>	<i>Упражнения на ориентацию в пространстве</i>	<i>Элементы классического танца</i>	<i>Элементы народного танца</i>	<i>Репертуар</i>
Октябрь	Учить ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, динамикой (громко-тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Отмечать в движении сильную долю такта, менять движения в соответствии с формой музыкального произведения. Слышать и передавать в движении ярко выраженные акценты.	-самостоятельно находить свободное место в зале; -построение в линию; -движение линией назад -вперёд; -построение в круг, -движение по кругу.	Положение рук: Мальчики на поясе, Девочки за края юбки. Поклон для девочек и мальчиков по 1 позиции; Танцевальный шаг с носка; шаг на полу пальцах с высоким подниманием колена.	<b>-ПОКЛОН</b> по шестой позиции; <b>-ХЛОПКИ</b> в ладоши; -притопы; -положение рук ( на пояс); -упражнение «Пружинка».	Игра «Листопад», «Найди своё место».
Ноябрь	Самостоятельно ориентироваться в характере музыки. Точно начинать движения после вступления.	-построение из линии в круг; -сужение и расширение круга; -построение в колонну, движение в колонне.	Полуприседание по У1 позиции. Приставной шаг Вперёд и в стороны. Движения для рук.	-боковой Галоп; -притопы ( одинарные, двойные и тройные); -хлопки (одинарные, Двойные, тройные); -поскоки.	Игра «найди свою пару». Танцы: «Звёздное небо», «Русская пляска».
Декабрь	Различать части и фразы муз. произведения, динамические оттенки и передавать их в движении. Передавать простой ритмический рисунок.				

<b>Месяц</b>	<b>Музыкально ритмические навыки</b>	<b>Упражнения на ориентацию в пространстве</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>Репертуар</b>
Январь Февраль	Учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Закреплять умение Отвечать в движении метр, Метрическую пульсацию, сам-но Менять движения со сменой музыки. Закреплять умения Чувствовать в музыке переход от умеренного к быстрому или медленному темпу.	Свободное движение по залу и построение по команде. Построение на диагональ.	«Деми гранд плие» по У1 позиции. Выставление ноги на носочек По 1 позиции. Этюд на пластичность Рук. Прыжки «соте», «поджатые».	-хороводный шаг; -топающий; -дробный шаги; -боковой галоп; -поскоки; -шаг польки; -этюд на постановку рук в народном танце «Матрёшка»	Игра «Снежки», Танцы: «Весёлые Сапожки», «Валенки».
Март Апрель	Упражнения в умении сам-но различать темповые изменения в музыке и отвечать на них движением. Передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок. Передавать в движении смену частей муз. произведения, чередование муз. фраз. Упр. в умении определять конец вступления и начало муз. фразы.	Движение по диагонали. Движение хороводом в различных направлениях «Ручеёк» «Расчёска», «До за До», «Змейка».	«Деми гранд плие» по У1 позиции. Выставление ноги на носочек По 1 позиции. Полочка с высоким подниманием колена, лёгкий балетный шаг на полу пальцах.	-хороводный шаг; -подготовительно е упр. к ковырялочке «гармошка».	Танец «Весенний Букет», «Весёлая Семейка», «Облака». Игра «ручечек».

## Перспективное планирование по ритмике для детей 5-6 лет.

<b>Месяц</b>	<b>Музыкально ритмические навыки</b>	<b>Упражнения на ориентацию в пространстве</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>Репертуар</b>
Май	<p>Сам-но начинать движения начинать движения после вступления.</p> <p>Менять движения со сменой частей и муз. фраз. Выразительно, ритмично передавать в движениях характер музыки.</p>	<p>Перестроение во время ходьбы, бега на подскоках, в рассыпную, по кругу, друг за другом, парами, в несколько кругов.</p>	<p>Закрепление пройденного материала.</p>	<p>Закрепление пройденного материала.</p>	<p>Игра «Волшебный Платочек».</p>

## Перспективное планирование по ритмике для детей 6-7 лет.

<i>Месяц</i>	<i>Музыкально ритмические навыки</i>	<i>Упражнения на ориентацию в пространстве</i>	<i>Элементы классического танца</i>	<i>Элементы народного танца</i>	<i>Репертуар</i>
Октябрь	<p>Учить ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, динамикой (громко-тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).</p> <p>Отмечать в движении сильную <b>долю</b> такта, менять движения в соответствии с формой муз. произведения.</p> <p>Слышать и передавать в движении ярко выраженные акценты.</p>	<p>- самостоятельно находить свободное место в зале.</p> <p>- построение в линию, -движение линией вперед - назад.</p> <p>-построение в круг.</p> <p>-движение по кругу.</p>	<p>-положение рук: Мальчики на пояс, девочки за края юбки, -поклон для девочек и мальчиков по 1 позиции,</p> <p>-танцевальный шаг с носка.</p> <p>-шаг на полу пальцах, -шаг с высоким поднятием колена.</p>	<p>-поклон по У1 позиции; -хлопки в ладоши; -притопы; -положение рук на пояс; -упр. «Пружинка».</p>	Игра «Листопад», «Найди своё место»
Ноябрь Декабрь	<p>Сам-но ориентироваться в характере музыки. Точно начинать движения после вступления.</p> <p>Различать части и формы муз. произведения, динамические оттенки и передавать их в движении.</p> <p>Передать хлопками простой ритмический рисунок.</p>	<p>-построение из линии в круг, -сужение и расширение круга.</p> <p>-построение в колонну, -движение в колонне.</p>	<p>полуприседание (деми плие по У1 позиции);</p> <p>-приставной шаг вперед и в стороны; -движение для <b>рук</b>;</p>	<p>-боковой галоп; притопы (одинарные двойные тройные);</p> <p>-хлопки (одинарные, двойные, тройные);</p> <p>-поскоки.</p>	Игра «Найди своё место» Танцы «Звёздное небо» «Русская пляска».

## Перспективное планирование по ритмике для детей 6-7 лет.

<b>Месяц</b>	<b>Музыкально ритмические навыки</b>	<b>Упражнения на ориентацию в пространстве</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>Репертуар</b>
<p>Январь</p> <p>Февраль</p>	<p>Учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Закреплять умение отмечать в движении метр, метрическую пульсацию, сам-но менять движения со сменой муз. фраз. Закреплять умение чувствовать в музыке переход от умеренного к быстрому или медленному темпу.</p>	<p>-свободное движение по залу по команде, -построение на диагональ.</p>	<p>-«деми гранд плие» по У1 позиции; -выставление ноги на носок по 1 позиции, -этюд на пластичность рук. -прыжки «соте», «поджатые».</p>	<p>-хороводный шаг; -топающий шаг; -боковой галоп; -поскоки; -шаг польки; -этюд на постановку рук в народном танце «Матрёшка».</p>	<p>Игра «Снежки» Танец: «Веселы сапожки», «Валенки».</p>
<p>Март</p> <p>Апрель</p>	<p>Упр. в умении сам-но различать темповые изменения в музыке и отвечать на них движением. Передавать в хлопках более сложный рисунок. Передавать в движении смену частей муз. произведения чередование муз. фраз. Упр. в умении определять конец вступления и начало муз.фразы.</p>	<p>-движение по диагонали; -движение хороводом в различных направлениях «Ручеёк», «Расчёска», «До за До», «Змейка».</p>	<p>-«деми грнд плие» по У1 позиции; выставление ноги на носочек по 1 позиции; -полочка с высоким подниманием колена; -лёгкий балетный бег на полу пальцах.</p>	<p>-хороводный шаг; -подготовительное движение к «Ковырялочке» «Гармошке».</p>	<p>Танец «Весенний Букет», «Весела семейка», Игра «Ручеёк».</p>

## Перспективное планирование по ритмике для детей 6-7 лет.

<i>Месяц</i>	<i>Музыкально ритмические навыки</i>	<i>Упражнения на ориентацию в пространстве</i>	<i>Элементы классического танца</i>	<i>Элементы народного танца</i>	<i>Репертуар</i>
Май	Сам-но начинать движения после вступления. Менять движения со сменой частей и муз. фраз. Выразительно, ритмично передавать в движении характер музыки.	-перестроение во время ходьбы, бега, на подскоках, в рассыпную, по кругу, друг за другом, парами в несколько кругов.	Закрепление пройденного материала.	Закрепление пройденного материала.	Игра «Волшебный платочек».



## ***Литература к программе:***

1. М.А. Васильева. «Программа воспитания и обучения в детском саду» Москва - 2004 г.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Т. Сайкина. «Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике» «Са-Фи - Дансе» стр. 47-49 Москва - 2004 г.
3. Е.В. Горшкова «От жеста к танцу». I кн. «Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце» Москва. Издательство «Гном и Д» стр. 3-119.2002 г. II кн. «Музыкальный репертуар к танцевальным упражнениям, этюдам и спектаклям». III кн. «Словарь пантомимических и танцевальных движений» (доступных дошкольникам).
4. Т.Т. Фотерс. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» Москва «Просвещение» 1989 г. стр. 3-176.
5. Т. Барышникова «Азбука хореографии» издательство - Айрис - Пресс Рольф - Москва 2000 год стр. 264.
6. О.В. Ерохина. «Школа танцев для детей» издательство Ростов на Дону «Феникс» 2003г. стр. 223.
7. Г.П. Новикова «Эстетическое воспитание и развитие творческой активности детей старшего дошкольного возраста» методические рекомендации для педагогов, воспитателей и музыкальных руководителей. Издательство АРКТИ Москва 2002г.
8. А.Е. Чибрикова-Луговская. «Ритмика» методическое пособие Издательский дом «Дрофа».1999год. стр.3-103.
9. З.Я. Роот «Танцы в начальной школе» Методика. Практическое пособие. Издательство Айрис Пресс Айрис дидактика Москва 2006год. Стр.3-126.
10. Г. Доман, Д. Доман «Дошкольное обучение ребенка». Е. Гульянц «Детям о музыке».
11. А.И. Буренина «Коммуникативные танцы-игры для детей». «Ритмическая пластика для дошкольников»
12. Г.П. Федорова «Поиграем, потанцуем»

Пронумеровано,

пронумеровано и скреплено печатью

55 (листесами) листа

Заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 62»  
Ю.А. Родина



