



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 2101

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа № 2101

Вострикова М.В.

2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по ритмической пластике дошкольников
«Ритмическая мозаика»**

Направленность программы: Художественная

Уровень программы: Ознакомительный

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации программы: 6 месяцев

Автор-составитель программы:
Кропачева Екатерина Геннадьевна,
музыкальный руководитель,
педагог дополнительного образования

Москва 2022 год



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Интонация, мелодия, лад, ритм, гармония отражают окружающую нас действительность-природу, мир человеческих чувств, историю, будущее человечества»

В. Сухомлинский

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмопластическое направление: танцевально – ритмическая пластика.

- Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

- Эффективность - в ее разностороннем воздействии: на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

- Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической пластики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей с учетом ФГТ.

Кружок дополнительного образования по ритмической пластике дошкольников «Ритмическая мозаика» работает по программе А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика» для детей 3–7 лет, издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГТ.

Программа направлена на целостное развитие личности детей от 3-х до 7-и лет. Новая редакция разработана в контексте ФГТ, включает все необходимые разделы: содержание психолого-педагогической работы с детьми на основе музыкально - ритмической деятельности, рекомендации к организации педагогического процесса, планированию работы и проведению мониторинга.

Курс программы рассчитан на 1 год – проведение занятий 2 раза в неделю /8 занятий в месяц/, продолжительностью 30 минут.

Форма работы: групповая /подгрупповая.

В соответствии с ФГТ Программа опирается на **научные принципы** ее

построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (музыка, физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- При организации двигательной активности детей следует учитывать их

возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- Принцип – развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе – тренирующих воздействий: планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

СОДЕРЖАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель:

всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование средствами музыки и ритмических движений – разнообразных умений, творческих способностей, индивидуальных качеств ребенка.

Приоритетные задачи:

- развитие музыкальности;
- развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству;
- развитие музыкальной памяти;
- развитие умения работать в коллективе и знакомство с азами танцевального искусства;
- развитие творческого потенциала ребенка и самовыражения через танец;
- развитие двигательных качеств и умений координировать движения;
- развитие гибкости, точности, пластичности;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- развитие способностей фантазии и импровизации;
- развитие и тренировка психических процессов (эмоциональной сферы), умения выражать свои эмоции в мимике и пантомиме;
- всестороннее развитие и раскрытие творческого начала в каждом малыше.

Детские танцы – это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

Основные задачи:

I. Развитие музыкальности у детей дошкольного возраста:

- 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 выразить в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику, метроритм.
- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш-разный по характеру, и выразить это в соответствующих движениях.

II. Развитие двигательных качеств и умений у детей дошкольного возраста:

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.
- 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 творческих способностей у детей дошкольного возраста:

- 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.

IV. Развитие и тренировка психических процессов у детей дошкольного возраста:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения.

V. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;
- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых.

Интеграция содержания образовательной области

Примерные виды интеграции области «Музыка»	
Образовательная область	Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса
«Здоровье»	Развивать музыкально - физические качества дошкольников. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
«Безопасность»	Развивать умения безопасного пользования техническими средствами, носителями музыки, вспомогательными предметами для танца. Формировать правила безопасности на занятиях.
«Социализация»	Осуществлять эмоционально-чувственное познание мира, реализовывать первые опыты взаимодействия с музыкой, обогащать индивидуальный культурный опыт, налаживать социальные контакты и коммуникации, практиковаться в способах самовыражения, первых опытах творчества; Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (н-р: сейчас умеешь правильно и красиво двигаться).
«Познание»	Освоение музыкально-сенсорных предэталонов звука, обогащение элементарных музыковедческих представлений. Знакомство с историей танца, ритмическими движениями разных танцев.
«Коммуникация»	Подсказывать детям образцы обращения ко взрослым, зашедшим в группу (н-р: «Скажите: «Проходите, пожалуйста»). Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей.
«Чтение художественной литературы»	Использование литературных произведений как иллюстраций к музыкальным образам. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек.

**Перспективный план кружка
дополнительного образования по ритмической пластике для дошкольников
«Ритмическая мозаика»**

Старшая группа (5 - 7 лет)

<i>Период прохождения материала</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Репертуар</i>
<p>Октябрь Ноябрь Декабрь</p>	<p>Поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой.</p> <p>Развивать художественно - творческие способности 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;</p> <p>развитие способности различать жанр произведения — плясовая.</p> <p>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;</p> <p>Бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;</p> <p>Прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа.</p>	<p><u>Танцевальные композиции:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение репертуара II уровня сложности 2. «Марш» с атрибутами /флажками 3. «Елочка» новогодний танец 4. «Звонкие ложки» с дер.ложками 5. «Рок-н-ролл» <p><u>Музыкально-дидактические игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Веселые жмурки» развитие слуха и координации движений. 2. «Змейка» 3. «Танцуйте сидя»

Январь
Февраль
Март
Апрель
Май

Изучение элементов народных плясок и детского 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.

Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.) бального танца, доступные по координации,

Танцевальные композиции:

6. «Волшебный цветок»
7. «Танец с обручами» пластический этюд
8. «Танец цветов и бабочек»
9. «Песенка о лете»

Танцевальные этюды:

« В магазине игрушек» стихи В. Берестова для детей 5 и 6 -летнего возраста:

**Друзей не покупают,
Друзей не продают.
Друзей находят люди,
А также создают.
И только у нас в магазине игрушек,
Огромнейший выбор
Друзей и подружек!**

«Новогодняя» стихи К. Чуковского для детей 6-7 летнего возраста:

**Были бы у ёлочки ножки,
Побежала бы она по дорожке.
Заплясала бы она вместе снами,
Застучала бы она каблучками.**

**Закружились бы на елочке игрушки-
Разноцветные фонарики, хлопушки.
Завертелись бы на елочке флаги
Из пунцовой и серебряной бумаги**

**Потому что у ворот
Постучался Новый Год!
Новый, новый, молодой
С золотою бородой!**

**Перспективный план кружка
дополнительного образования по ритмической пластике для дошкольников
«Ритмическая мозаика»
Младшая группа (3 - 4 года)**

<i>Период прохождения материала</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Репертуар</i>
<p>Октябрь Ноябрь Декабрь</p>	<p>Поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой. Танцевальные движения в сочетании с простыми музыкальными попевками очень хорошо помогают ребенку почувствовать метро-ритм музыкального произведения, сильную долю, тишину (паузы) и окончание танцевального этюда. Дети прекрасно начинают слышать музыку, понимать ее и «пропевать» танцевальные движения, тем самым способствуя развитию пластики, гибкости, танцевальности и создания гармонии в творческом процессе. Для создания образа можно использовать любимые и знакомые всем детям стихи Корнея Чуковского, Сергея Михалкова, Валентина Берестова и Агнии Барто. Интересно то, что дети начинают использовать динамические оттенки в музыкальной ритмике, ощущая смысловое движение в стихотворении и в процессе занятий начинают сами импровизировать, добавляя новые, интересные движения.</p>	<p>Танцевальные этюды из «Музыкальной ритмики»:</p> <p>1. «Петушок» из собрания «Детские потешки» для детей 3-4х летнего возраста: Петушок, петушок Золотой гребешок. Маслена головушка Шёлкова бородушка! Что ты рано встаёшь Деткам спать не даешь?</p> <p>2. «Тили-тили» из собрания «Детские потешки» для детей 3-4х летнего возраста: Тили-тили-тили-бом! Загорелся Кошкин дом. Кошка выскочила Глаза выпучила. Бежит курица с ведром Заливает Кошкин дом.</p> <p>3. «Курица-красавица» стихи К. Чуковского для детей 3-4-5-летнего возраста: Курица-красавица у меня жила. Ах, какая умная курица была! Шила мне кафтаны, шила сапоги,</p>

		<p>Сладкие румяные пекла мне пироги. А когда управится, сядет у ворот- Сказочку расскажет, песенку споет.</p>
<p>Январь Февраль Март Апрель Май</p>	<p>Использовать музыкально- игровые занятия для дошкольников, чтобы помочь детям понять танец и музыку, под которую танцуют:</p> <p>1. «Угадай-ка» Слышите как отличаются звуки? Они бывают разной высоты, длины и с разным ритмическим рисунком. Музыкальные примеры- птички, медведь, солнышко, тучка-дождик, труба, лесенка, грустный и веселый ослик, и т. д. А теперь поиграем в «Угадай мелодию».</p> <p>2. «Тик-так» Что такое сильная и слабая доли. Часы ходят и ровно стучат свои доли. Полька 2/4, вальс 3/4 . Как нужно правильно станцевать и сильную долю показать.</p> <p>3. «Повторяй-ка» Ритмический рисунок повторить, прохлопать ладошами.</p> <p>4. «Поиграем в тишину» Что такое пауза и как её просчитать.</p>	<p>Методика «Радужная полянка» для разучивания танцев с детьми 4-х летнего возраста, придерживается следующих основных принципов:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Правильный подбор музыкального произведения. — Сочетание ритмических упражнений с элементами классических, массово-народных и современных танцев. — Разнообразие движений и высокая динамичность. <p>Проведение музыкальных занятий в игровой форме, которая представляет собой законченную сюжетную композицию.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Побуждение детей к эмоциональному самовыражению и двигательному творчеству через игру «Покажи и повтори». — Знакомство с танцевальным этикетом: с правильным приглашением на танец и умением благодарить партнера после окончания танца. — Активная роль концертмейстера на занятиях.

	<p>5. «Слушаем и рассказываем» Слушаем Вальс Доги к кинофильму « Мой нежный и ласковый зверь ».</p> <p>Какое настроение воплощено в музыке? Минор или мажор?</p> <p>Анализируем музыкальное произведение.</p> <p>Какой характер, темп и размер (сколько долей в пьесе и нужно показать сильную долю в танце).</p> <p>6. «Маленькие фантазии» Что вы представляете, когда слушаете эту музыку? Теперь постарайтесь передать свои впечатления через танец, покажите размер? В завершении заканчиваем ритмичными хлопками и поклоном.</p>	<p>— Одобрение и поддержка педагогом детей, которые предлагают новые танцевальные композиции, состоящие из танцевальных элементов и ритмических упражнений.</p>
--	---	---

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика 3: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). Изд. переработанное и дополненное в соответствии с ФГТ. С-Пб.: ЛОИРО, 2012
2. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей». Методическое пособие, CD.
3. Раевская Е.П. «Музыкально – двигательные упражнения в детском саду». Книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада. М.: «Просвещение», 1991г.
4. Шалар Т.О. «Практическое пособие по хореографии» для музыкальных руководителей дошкольных учреждений и начальной школы. 2004г.