

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад №210»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад №210»  
Протокол № 1 от 03.09.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий, МАДОУ  
«Детский сад № 210»  
Н. З. Медведева  
Приказ № 4 от «03» сентября 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**  
**«Радужные ритмы»**  
(для детей 4 - 7 лет)  
*Срок реализации программы: 2 года*  
*Направленность программы: физкультурно-спортивная*

Автор-составитель:

Хрущева Светлана Евгеньевна,  
МАДОУ «Детский сад № 210»,  
педагог дополнительного образования  
по ритмике и хореографии

Новокузнецкий городской округ

## Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план 1 год обучения	5
Содержание программы 1 год обучения	6
Учебно-тематический план 2 год обучения	9
Содержание программы 2 год обучения	9
Диагностическое обеспечение программы	13
Методическое обеспечение программы	16
Материальное обеспечение программы	23
Литература для педагога	24
Литература для родителей и детей	27
Перечень приложений программы	27
Содержание деятельности 1 год обучения	27
Содержание деятельности 2 год обучения	32

## Пояснительная записка

Ритм окружает нас повсюду. Без него невозможно представить окружающий мир. Огромное значение имеет развитие чувства ритма у дошкольников (особенно при подготовке ребёнка к школьному обучению): устная речь, чтение, письмо – всё это тоже ритм. В этом поможет ритмика – особый вид деятельности, необходимый в системе дошкольного воспитания и обучения. В словаре С.И.Ожегова ритмика определяется, как ритмические движения с музыкальным сопровождением. Изучив и проанализировав различные программы по ритмике, наблюдая на практике занятия по ритмике в различных дошкольных образовательных учреждениях, мы создали свою авторскую систему занятий. В большинстве наблюдаемых случаев занятия по ритмике сводились к обучению дошкольников музыкально-ритмическим, танцевальным движениям. Занятия были очень похожи на обычное музыкальное занятие в детском саду, на музыкальное развлечение, состоящее преимущественно из различных музыкально-ритмических и танцевальных композиций. Актуальность создания собственной авторской программ по ритмике заключается в том, что наше учреждение – детский сад с группами компенсирующей направленности. 100% воспитанников имеют речевые нарушения различной степени тяжести. Кроме того, большинство детей имеют нарушения в двигательной сфере (мелкая и крупная моторика, координация движений, ориентация в собственном теле и пространстве, статическое равновесие). Ритмика в нашем понимании – это вид деятельности, объединяющий в себе элементы из различных областей: физической культуры, хореографии, логоритмики, познавательно-речевого и художественно-эстетического развития, социально-коммуникативного взаимодействия, здоровьесберегающей деятельности. Например: на занятии ритмикой воспитанники выполняют различные упражнения на развитие мышц крупной и мелкой моторики различные по амплитуде, скорости выполнения – это сфера физической подготовки. Движения выполняются под музыку в соответствии с её характеристиками (ритм, темп, тембр, жанр, характер, форма музыкального произведения) – художественно-эстетический компонент. На занятии воспитанники общаются, учатся договариваться, выполняют упражнения в парах, группах – социально-коммуникативная составляющая занятия. На занятиях осваивают танцевальные движения, положения рук, ног, тела в пространстве – это область хореографии. Осваивая различные движения, построения и перестроения в пространстве, разучивая танцевальные композиции воспитанники получают сведения из различных областей знания (математика, география, анатомия, история...) – познавательно-речевая составляющая занятий по ритмике. Кроме того, ритмика эффективно реализует направления коррекционно-развивающей и здоровьесберегающей деятельности. Это достигается за счёт использования ряда здоровьесберегающих технологий: элементов игрового стрейчинга при проведении партерной разминки, психогимнастики, релакс-упражнений, приёмов «ритмизации» (слов, поговорок, пословиц, чистоговорок, стихов),

«рецитации», упражнений с ритмическими палочками, со звукоподражанием, элементов фоно-и-логоритмики, пальчиковых игр (в том числе методики «Расскажи стихи руками»).

*Целью курса ритмики* является развитие у дошкольников навыков движений под музыку в соответствии с её характеристиками (ритм, темп, тембр, характер, форма музыкального произведения, жанр).

*Задачи:*

1. Формировать основы музыкальной грамотности и музыкальной культуры, способствовать эстетическому развитию воспитанников, развивать способности к самовыражению и фантазии, чувство ритма.
2. Способствовать развитию координации движений, ориентировке в собственном теле и пространстве; произвольности.
3. Способствовать оздоровлению организма в целом, физическому развитию дошкольников, профилактике различных нарушений (осанки, плоскостопия, речи).
4. Воспитывать волевые качества личности (выдержку, терпение, ответственность, самостоятельность и др.).

Как показала практика (программа реализуется в учреждении с 2009 года), помимо основных задач эффективно реализуются и такие, как: обогащение словаря воспитанников, развитие фонематического слуха, звукопроизношения, связной речи; развитие коммуникативных навыков.

Занятия ритмикой проводятся фронтально 2 раза в неделю по 20 минут в группе среднего дошкольного возраста (4-5 лет) и 25 минут в группе старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Начало занятий 1 октября, окончание занятий 30 апреля. Количество занятий в учебном году – 52. Открытые занятия для педагогов и родителей проводятся в конце каждого года обучения. Контрольно-проверочные занятия в каждой группе проводятся 2 раза в год (в начале и конце года).

*По окончании курса ритмики* воспитанники:

- владеют основами музыкальной грамотности и музыкальной культуры (различают музыку по темпу, тембру, регистру, характеру, форме; выделяют части музыкального произведения, жанры музыки);
- умеют ритмично двигаться, выполняя различные упражнения, участвуя в играх и музыкально-ритмических композициях;
- имеют определённый «запас» движений в различных упражнениях (общеразвивающих, танцевальных, стрейчинговых, имитационных), видах ходьбы и бега;
- умеют самостоятельно эмоционально исполнять музыкально-ритмические композиции и комплексы упражнений в соответствии с музыкой;
- умеют импровизировать под знакомую и незнакомую музыку, самостоятельно придумывая движения в соответствии с ней;
- чётко проговаривают речевой материал речедвигательных (в том числе и музыкальных) игр; описывают словами, созданный ими игровой образ, впечатления от игры, танцевальной композиции;

- умеют хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкальных игр, соблюдая технику безопасности и правила игр.

В конце каждого года обучения проводится итоговое занятие – концерт.

Программа имеет обширное приложение, включающее: календарно-тематический план (1 и 2 год обучения), психогимнастику, тексты для ритмизации, упражнения игрового стрейчинга, пальчиковые игры, конспекты занятий, описания музыкально-ритмических композиций, комплексы полигимнастик, музыкальные речедвигательные игры, блочное поурочное содержание деятельности (1 и 2 год обучения), фото-приложение.

### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения (средний дошкольный возраст 4-5 лет)

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теоретических	Практических
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
2.	<b>История и теория танца и музыки</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
3.	<b>Контрольно-проверочные занятия</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
4.	<b>Ходьба. Бег</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
5.	<b>Упражнения</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
	5.1 Общеразвивающие	2	0,5	2
	5.2 Танцевальные	4	0,5	3
	5.3 Стрейчинговые	4	0,5	3
	5.4 Имитационные / со звукоподражанием	2	0,5	2
6.	<b>Музыкально-ритмические композиции</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
	6.1 «Танец с листочками»	4	1	3
	6.2 «Раз - ладошка, два - ладошка»	4	1	3
	6.3 Составленные педагогом	4	1	3
7.	<b>Музыкальные игры</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
	7.1 Музыкально-дидактические игры	5	1	4
	7.2 Игровое и танцевальное творчество	5	1	4
8.	<b>Психогимнастика</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
9.	<b>Ритмические игры</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	9.1 Рецитация	2	1	1
	9.2 Ритмизация	4	0	4
	9.3 Пальчиковые игры	4	0	4
10.	<b>Итоговое занятие-концерт</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

Знакомство с залом, требованиями к занятиям, воспитанникам, технике безопасности; введение в занятия ритмикой: что такое ритмика, для чего она нужна? Чем будем заниматься на занятиях?

*Практические задания.*

Показ атрибутов для занятий. Проведение малоподвижной игры «Кто внимательный» (ориентировка в зале), пальчиковой гимнастики, музыкально-дидактической игры с имитационными движениями (наличие и отсутствие музыки), игры-ритмизации «Эхо».

#### **Раздел 2. Теоретические вопросы**

Знакомство с понятиями: середина зала, основные точки зала; названия частей тела; построения по линиям, колоннам, по кругу; положения рук и ног в танце; характер музыки, темп, регистр, ритмический рисунок; «три кита музыки»: марш, песня, танец; марш, плясовая, хоровод.

*Практические задания*

Демонстрация иллюстративного и видеоматериалов (национальные костюмы, виды танцев).

#### **Раздел 3. Контрольно-проверочные занятия**

Проводятся в начале и конце года для определения уровня развития воспитанников. Напоминание о правилах игр.

*Практические задания*

Проведение разминки (по кругу, на середине зала), музыкально-дидактической игры «Внимание! Музыка!», пальчиковой гимнастики, ритмизации стихотворного текста, исполнение музыкально-ритмической композиции; музыкально-дидактической игры «Чудо-Юдо из яйца» (диагностические методики описаны разделе «Диагностическое обеспечение программы»).

#### **Раздел 4. Ходьба. Бег.**

Знакомство с разными видами ходьбы, бега, прыжков: названия, техника исполнения.

*Практические задания.*

Виды ходьбы: бытовой шаг, на высоких полупальцах, на пятках, в полуприседе, шаг-марш, шаг с хлопками, «шаг со стопом».

Построения и перестроения: в круг, в 1,2 шеренги (напротив друг друга), врассыпную по залу, в колонну (друг за другом, в затылок друг другу), сужение и расширение круга.

Виды бега: лёгкий бег на полупальцах, бег с лентами, лёгкий бег со сменой направления, бег врассыпную, прямой галоп.

Виды прыжков: «Зайчик» (трамплинные на 2-х ногах), «Гимнастка» (на 2-х ногах из стороны в сторону), «Врозь-вместе» (из положения «ноги вместе» – прыжком в положение «ноги врозь»), на одной ноге.

#### **Раздел 5. Упражнения**

Знакомство с разными видами упражнений: названия, правила выполнения.

### *Практические задания.*

#### Общеразвивающие:

- наклоны головы влево-вправо,
- повороты головы налево-направо,
- вращения головой по полукругу (вперед от плеча к плечу),
- поднимание и опускание плеч,
- поднимание согнутой ноги в колене,
- качание рук с лентами,
- сгибание и разгибание ноги в колене,

#### Танцевальные:

- «пружинка» (прямая)
- выставление ноги на носок/пятку вперёд,
- оттягивание носочков и пяток,
- сгибание кистей рук,
- вращение кистями,
- отведение кистей рук/качание (махи) прямых рук над головой влево-вправо.

#### Стрейчинговые (см. Приложение 5):

«Аист», «Бабочка», «Брёвнышко», «Велосипед», «Горка», «Ёжик», «Змейка», «Качалочка», «Кошечка», «Книжка», «Лисичка», «Морская звезда», «Мостик», «Паучок», «Стул», «Уголок», «Цапля».

#### Имитационные (описание см. Литература для педагога [19]):

«Маятник», «Паровозик», «Полоскать платочки», «Ронять руки», «Ветер и ветерок», «Ронять корпус», «Кошка выпускает когти», «Полощем, сушим, обмахиваемся платочком», «Передача платочка», «Твёрдые и мягкие руки», «Стряхиваем воду», «Мельница», «Рисуем головой, носом».

### **Раздел 6. Музыкально-ритмические композиции**

Знакомство с понятием «музыкально-ритмическая композиция», сюжетом композиции, правилами исполнения.

#### *Практические задания.*

Музыкально-ритмические композиции: «Танец с листочками», «Раз – ладошка, два - ладошка»; другие композиции, составленные педагогом.

### **Раздел 7. Музыкальные игры**

Знакомство с разнообразными музыкальными играми: музыкально-дидактическими, творческими («Игровое и танцевальное творчество») – названия игр, правила, движения.

*Практические задания* (см. Литература для педагога [1; 2; 3; 4; 13; 19; 27; 28]).

#### Музыкально-дидактические игры:

«Найди своё место в колонне», «Чей это марш?», «Паровозик», «Мячики прыгают, мячики покатались», «Всадники», «Муравьи», «Выбери инструмент», «Поиграем веселей», «Шёл король по лесу», «Курица и цыплята», «Рыбка», «Птичка», «Чей кружок скорее соберётся», «Стройся за ведущим!», «Три кита», «Карусель», «Мячики и дети», «Жук», «Игра с кубиками», «Заинька», «Яблочко», «Солнышко и дождик/Прогулка», «Урожай», «Ветер и ветерок», «Передача платочка», «Внимание! Музыка!», «Попляшем?», «Хоровод».

### Игровое и танцевальное творчество:

«Зайцы и медведь», «Петушок, курочка и цыплёнок», «Медведь, заяц и лиса», «Зимние забавы», «Птичий двор», «Море волнуется», «Цветок», «Котик и козлик», «Чудо-Юдо из яйца», «Самолёты», «Жуки и бабочки», «Прогулка», «Ледяные скульптуры», «Звери и птицы», «На речке», «Спать хочется».

### **Раздел 8. Психогимнастика**

Знакомство с особенным видом игр: названия, правила.

*Практические задания.*

Психогимнастики (см. Приложение 3): «Слушай хлопки», «Дерево», «Кактус и ива/Береза и елочка», «Кошечка», «Штанга», «Зеркало», «Вот так позы», «Снеговик», «Руки любви», «Доброе животное», «Ласка», «Северный полюс», «Пальма», «Упрямый мальчик», «Два клоуна», «Кошечка и собачка», «Прогулка», «Твоя звезда», «Ночные звуки», «На лугу», «Гриб Боровик».

### **Раздел 9. Ритмические игры**

Виды ритмических игр: рецитация, ритмизация, пальчиковые игры. Изучение игровых правил, знакомство с атрибутами (для ритмизации – ритмические палочки, мячик, платочек...).

*Практические задания.*

Пальчиковые игры – см. Приложение 6; тексты для ритмизации (пословицы, поговорки, стихи) – см. Приложение 4. Словесный материал к данному разделу (стихотворные тексты) педагог может подбирать и сам в зависимости от своих предпочтений, уровня развития детей и лексической темы.

### **Раздел 10. Итоговое занятие-концерт**

*Практические задания.*

Воспитанники исполняют различные виды бега и ходьбы, полигимнастику (включающую в себя различные виды упражнений), музыкально-дидактическую игру, музыкально-ритмическую композицию, ритмизацию, пальчиковую игру, психогимнастику, импровизационный танец-игру, объединённых единым сюжетом.

По окончании 1 года обучения воспитанники

**Знают** назначение музыкального зала и правила поведения в нём.

**Умеют:**

- ❖ ориентироваться в зале;
- ❖ выполнять простейшие построения и перестроения (линия, колонна, круг, «коробочка»), различные виды ходьбы и бега, а так же упражнения по программе 1 года обучения;
- ❖ исполнять музыкально-ритмические композиции и комплексы упражнений 1 года обучения;
- ❖ импровизировать, передавая характер музыкального произведения, используя собственный «запас» движений, а так же самостоятельно придуманных движений;
- ❖ ритмично выполнять различные движения и менять их в соответствии с музыкой (темпом, характером, регистром, формой музыкального произведения);



❖ согласовывать движения с речью при выполнении речедвигательных (в том числе и музыкальных) игр.

### Учебно-тематический план

#### 2 год обучения (старший дошкольный возраст 5-7 лет)

№	Наименование разделов	Всего часов	теоретических	практических
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
2.	<b>История и теория танца и музыки</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
3.	<b>Контрольно-проверочные занятия</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
4.	<b>Ходьба. Бег</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
5.	<b>Упражнения</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
	5.1 Общеразвивающие	2	0,5	1,5
	5.2 Танцевальные	4	0,5	3,5
	5.3 Стрейчинговые	3	0,5	2,5
	5.4 Имитационные / со звукоподражанием	1	0,5	0,5
6.	<b>Музыкально-ритмические композиции</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
	6.1 «Разноцветная игра»	3	0,5	2,5
	6.2 «Парная пляска»	5	1	4
	6.3 Составленные педагогом	4	0,5	3,5
7.	<b>Музыкальные игры</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
	7.1 Музыкально-дидактические игры	5	1	4
	7.2 Игровое и танцевальное творчество	5	1	4
8.	<b>Психогимнастика</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
9.	<b>Ритмические игры</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
	9.1 Рецитация	3	1	2
	9.2 Ритмизация	4	1	3
	9.3 Пальчиковые игры	2	0	2
10.	<b>Итоговое занятие-концерт</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>

### Содержание программы

#### 2 год обучения

##### Раздел 1. Вводное занятие

Напоминание требований к занятиям, воспитанникам, технике безопасности на занятиях ритмикой.

*Практические задания.*

Проведение разминки по кругу (разные виды ходьбы и бега), партерной разминки, малоподвижной игры «Найди своё место в колонне», пальчиковой гимнастики, музыкально-дидактической игры с имитационными движениями (смена движений в соответствии с музыкальными фразами), игры-ритмизации, музыкально-ритмической композиции по показу педагога, психогимнастики.

## **Раздел 2. Теоретические вопросы**

Знакомство с понятиями: основные точки зала; названия частей тела, внутренних органов, мышц, напряжение и расслабление мышц; построения по диагонали, в шахматном порядке, в полукруг; положения рук и ног в танце; характер музыки, темп, регистр, ритмический рисунок; марш, плясовая, хоровод, полька, кадрили, вальс; названия движений, принятых в танце (plie, rond, relive); правила постановки танца.

### *Практические задания*

Демонстрация иллюстративного и видео материалов (национальные костюмы, виды танцев, схемы построений и перестроений)

## **Раздел 3. Контрольно-проверочные занятия**

Проводятся в начале и конце года для определения уровня развития воспитанников. Напоминание о правилах игр.

### *Практические задания*

Проведение разминки (по кругу, на середине зала), музыкально-дидактической игры «Внимание! Музыка!», пальчиковой гимнастики, ритмизации стихотворного текста, исполнение музыкально-ритмической композиции; музыкально-дидактической игры «Чудо-Юдо из яйца». (Диагностические методики описаны разделе «Диагностическое обеспечение программы»).

## **Раздел 4. Ходьба. Бег.**

Знакомство с разными видами ходьбы, бега, прыжков: названия, техника исполнения.

### *Практические задания.*

Виды ходьбы: шаг с носка (танцевальный шаг), шаг-марш, ходьба змейкой, приставной прямой, приставной боковой, пружинящий шаг, топающий шаг.

Построения и перестроения: из шеренги/колонны в круг, «кружки и цепочки», выворачивание круга, в «шахматном порядке», «карусель».

Виды бега: лёгкий бег на полупальцах, лёгкий бег со сменой направления, боковой галоп, подскоки на месте и с продвижением, бег с захлёстыванием голени («Молоточки»), с высоким подниманием бедра («Лошадки»), подскоки/подскоки с продвижением и на месте.

### Виды прыжков:

«Солнышко-солдатик» (прыжком ноги врозь, прямые руки вверх – в стороны – «солнышко»); прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища – «солдатик»), «Ножницы» (руки на поясе, прыжком ноги врозь – ноги скрестно, впереди то левая, то правая нога), «Лыжник» (в прыжке поочерёдно впереди оказывается то правая, то левая нога, руки имитируют работу лыжных палок).

## **Раздел 5. Упражнения**

Знакомство с разными видами упражнений: названия, правила выполнения.

### *Практические задания.*

#### Общеразвивающие:

- наклоны головы из стороны в сторону,
- повороты головы, туловища из стороны в сторону
- вращения головой впереди от плеча к плечу,
- круговое движение ступней,
- круговые вращения плечами вперед и назад,
- оттягивание носочков и пяток,
- упражнения с лентами,
- круговое вращение двумя стопами,
- «перелезть через сцепленные руки»

#### Танцевальные:

- «Пружинка» (с поворотом)
- выставление ноги на носок в сторону и вперед,
- выставление ноги вперед на пятку,
- перекаты с пятки на носок,
- сгибание кистей рук,
- вращение кистями,
- отведение кистей рук влево-вправо,
- «ёлочка»,
- «гармошка»,
- приставной шаг (прямой, боковой)
- подъём на полупальцы (relive),
- «качалочка» (покачивание бедрами из стороны в сторону)
- «перетопы» (легкие дробные постукивания поочередно стопами),
- «тройной притоп»,
- «ковырялочка» (выставление ноги на носок-пятку, тройной притоп)

#### Стрейчинговые (см. Приложение 5):

«Берёзка», «Кораблик», «Колечко», «Летучая мышь», «Лодочка», «Лягушка», «Месяц», «Маятник», «Носорог», «Рыбка», «Страус», «Слон», «Точка и клякса», «Улитка», «Ящерица»

#### Имитационные (описание см. Литература для педагога [19]):

«Маятник» (2), «Паровозик», «Винт», «Ронять руки», «Ветер и ветерок», «Ронять корпус», «Кошка выпускает когти», «Мельница», «Твёрдые и мягкие руки», «Стряхиваем воду», «Рисуем головой, носом, подбородком», «Растягиваем резинку», «Подражаем животным».

### **Раздел 6. Музыкально-ритмические композиции**

Продолжать знакомство с понятием «музыкально-ритмическая композиция», сюжетом композиции, правилами исполнения.

#### *Практические задания.*

Музыкально-ритмические композиции: «Разноцветная игра», «Парная пляска»; другие композиции, составленные педагогом.

### **Раздел 7. Музыкальные игры.**

Знакомство с разнообразными музыкальными играми: музыкально-дидактическими, творческими («Игровое и танцевальное творчество») – названия игр, правила, движения.

*Практические задания.*

(см. Литература для педагога [1; 2; 3; 4; 13; 19; 27; 28])

Музыкально-дидактические игры:

«Слушай музыку», «Ручеёк», «Шёл король по лесу», «Кто скорей ударит в бубен», «Бинго», «Гори-гори ясно», «Три танца», «Рыбка», «Бежать на место ведущего», «Три настроения», «Лошадки и всадники», «Плетень», «Бездомная кукушка», «Игра с султанами», «Птичка», «Веселый человечек», «Внимание! Музыка!», «Кот и мыши», «Ручеек», «Реки и озера», «Золотые ворота», «Веселый человечек», «Я, ты, он, она!»

Игровое и танцевальное творчество:

«Мыши и кот», «Игра с воображаемым мячом», «Журавль», «Перепляс», «День и ночь», «Рождественская песенка», «Яблочко», «Собираем цветы», «Самолёты и бабочки», «Кто лучше пляшет?», «Кот и мыши»

### **Раздел 8. Психогимнастика**

Знакомство с особым видом игр: названия, правила.

*Практические задания.*

Психогимнастики (см. Приложение 3): «Встреча с другом», «Старый гриб», «Насос и мяч», «В магазине зеркал», «Два клоуна», «Запрещённое движение», «Снежная королева», «Замри», «Стоп-кадр», «Эхо», «Доброе животное», «Гадкий утёнок», «Чудо-Юдо из яйца», «Разведчики», «Фея сна», «Ручеёк», «Зёрнышко», «Остров плакс», «Тень», «На лугу», «Твоя звезда», «Скульптор», «Буратино и Пьеро», «Змей Горыныч»

### **Раздел 9. Ритмические игры**

Виды ритмических игр: рецитация, ритмизация, пальчиковые игры. Изучение игровых правил.

*Практические задания.*

Пальчиковые игры – см. Приложение 6; тексты для ритмизации (пословицы, поговорки) – см. Приложение 4. Словесный материал к данному разделу (стихотворные тексты) педагог может подбирать и сам в зависимости от своих предпочтений, уровня развития детей и лексической темы.

### **Раздел 10. Итоговое занятие-концерт**

*Практические задания.*

Воспитанники исполняют различные виды бега и ходьбы, полигимнастику (включающую в себя различные виды упражнений), музыкально-дидактическую игру, музыкально-ритмическую композицию, ритмизацию, пальчиковую игру, психогимнастику, импровизационный танец-игру, объединённых единым сюжетом.

По окончании 2 года обучения воспитанники

**Знают** названия разнообразных движений и правила их исполнения, названия частей собственного тела и некоторых внутренних органов.

## ***Умеют***

- ❖ хорошо ориентироваться в зале,
- ❖ выполнять правила техники безопасности и поведения в музыкальном зале;
- ❖ выполнять различные построения и перестроения (по диагонали, в шахматном порядке, полукругом), виды ходьбы и бега, а так же упражнения по программе 2 года обучения;
- ❖ ритмично выполнять комплексы движений в соответствии с музыкой (темпом, тембром, характером, регистром, формой музыкального произведения);
- ❖ координировать более сложный речевой материал (с точки зрения ритмического рисунка) с различными движениями;
- ❖ самостоятельно эмоционально исполнять музыкально-ритмические композиции и комплексы упражнений 2 года обучения;
- ❖ импровизировать под знакомую и незнакомую музыку, точно передавая характер музыкального произведения, используя известные движения из курса ритмики, а так же самостоятельно придуманные.

## **Диагностическое обеспечение программы**

*Цель диагностики:* выявление уровня музыкально-ритмического развития старших дошкольников (4 -7 лет).

*Метод диагностики:* наблюдение за детьми в процессе контрольно-проверочного занятия в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

*Сроки проведения:* в течение учебного года проводятся входная и итоговая диагностики. Исходя из сроков проведения, в диагностических методиках меняется содержательный материал (музыкально-ритмические композиции, музыкальный материал, тексты для ритмизации, пальчиковых гимнастик).

*Диагностические методики*

### **1. Музыкально-дидактическая игра «Внимание! Музыка!»**

Воспитанникам предлагается игра - потанцевать в соответствии с музыкой (3 музыкальных отрывка: марш, плясовая, плавная лирическая).

### **2. Музыкально-ритмическая композиция**

На входной диагностике (1 год обучения) воспитанники исполняют композицию вместе с педагогом по показу. Оценивается способность воспринимать и передавать в движениях характер музыки, точность и координация движений, ориентировка в собственном теле и пространстве, внимание, подвижность нервных процессов, эмоциональность. В конце 1 и 2 года обучения дети самостоятельно исполняют музыкально-ритмическую композицию, разученную на занятиях ритмикой.

### **3. Пальчиковая игра**

На входной диагностике педагог предлагает ребёнку показать ему любую знакомую пальчиковую игру. Для итоговой диагностики педагог сам подбирает игру, используемую ранее на занятиях ритмикой.

4. Ритмизация стихотворного текста.

На входной диагностике педагог предлагает «нарисовать» хлопками небольшое знакомое ребёнку стихотворение. Показывает, как это сделать, затем просит воспитанника повторить самостоятельно. При проведении итоговой диагностики предлагается любое ранее «проработанное» в течение года стихотворение.

5. Музыкально-дидактическая игра «Чудо-Юдо и яйца»

Педагог предлагает воспитанникам поиграть в музыкальную игру. Рассказывает историю о необычной находке во время прогулки – яйцо неизвестного существа. Детям предлагает придумать и изобразить под музыку это необычное существо сначала под знакомую мелодию (из репертуара музыкального руководителя), а затем под незнакомую.

№	Критерии и показатели музыкально-ритмических способностей	Уровни			Диагностическая методика
		высокий	средний	низкий	
1.	<b>Музыкальность:</b> -способность воспринимать и передавать в движениях образ и основные средства выразительности, -изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом, -соответствие исполнения движений музыке	Самостоятельно музыкально исполняет движения в соответствии с музыкальными характеристиками предлагаемых музыкальных отрывков.	Достаточно самостоятельно исполняет движения, но они не всегда совпадают с музыкой. При темповом изменении в музыке – торопится или опаздывает	Слабо владеет музыкально-ритмическими навыками Движения неуверенны, часто «в разрез» с музыкой. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта	Музыкально-дидактическая игра «Внимание! Музыка!»
2.	<b>Координация движений:</b> -точность	Самостоятельно правильно и	При исполнении музыкально	Не умеет координировать свои	Музыкально-ритмическ

	<p>движений, координация рук и ног при выполнении упражнений, исполнении музыкально-ритмической композиции, -согласованность движений пальцев и стихотворного текста, точность, чёткость движений и произносимого текста, достаточное напряжение мышц пальцев</p>	<p>точно исполняет музыкально-ритмическую композицию, пальчиковую игру</p>	<p>- ритмической композиции и пальчиковой игры допускает ошибки. С помощью педагога исправляет их.</p>	<p>движения Исполняет музыкально-ритмическую композицию и пальчиковую игру только с помощью педагога</p>	<p>ая композиция.  Пальчиковая игра</p>
3.	<p><b>Чувство ритма:</b> -точное воспроизведение ритмического рисунка стихотворного текста</p>	<p>Самостоятельно точно воспроизводит ритмический рисунок заданного текста</p>	<p>Допускает ошибки при выполнении ритмизации.</p>	<p>Выполняемый ритмический рисунок не совпадает с заданным в стихотворном тексте</p>	<p>Ритмизация стихотворного текста</p>
4.	<p><b>Творческие проявления:</b> -умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных движений,  -умение придумывать свои собственные движения</p>	<p>Выполняемые движения выразительны, оригинальны, отмечается многообразие движений.</p>	<p>Движения достаточно разнообразны, иногда используются средства выразительности (мимика, напевание мелодии...)</p>	<p>Движения однообразны, зачастую статичны, средства выразительности не используются, нет собственных оригинальных движений.</p>	<p>Музыкально-дидактическая игра «Чудо-Юдо из яйца»</p>

## Методическое обеспечение программы

Занятия ритмикой уникальны по своим возможностям. Интегративность содержания занятий ритмикой – есть суть самой ритмики. Посредством движений под музыку закладываются основы музыкальной культуры (восприятие характера музыки, развитие музыкальности, чувства ритма, ритмической памяти, пластичной выразительности). Слушая музыку во время занятий, воспитанники воспроизводят её ритм, темп и характер движениями разных частей тела. Применяют при этом различные по длительности и амплитуде движения, сочетают их во времени и пространстве, тренируют, таким образом, группы мышц. Занятия ритмикой способствуют развитию волевых качеств личности дошкольников, организованности, произвольности, приучаются к ответственности за себя и товарища. На занятиях воспитанники получают представления и знания из анатомии (части тела, суставы, кости, мышцы, понятия напряжения и расслабления мышц, дыхания, пульса...); математики (счёт, линии, круг, полукруг, диагональ, прямая...); истории танцевального искусства (виды танцев, элементы костюмов, направления хореографии...); теории танца (законы построения танца, названия танцевальных движений...). Занимаясь в коллективе, проявляются личностные качества каждого ребёнка, что способствует раскрытию творческого потенциала личности. Таким образом, занятия ритмикой позволяют комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эстетического, нравственного и, в целом, психического развития детей, что является актуальным для системы дошкольного воспитания и развития в целом.

*Учебный план программы* включает в себя следующие разделы:

1. Теоретические вопросы
2. Упражнения (общеразвивающие, танцевальные, стрейчинговые, имитационные, со звукоподражанием)
3. Музыкально-ритмические композиции
4. Музыкально-дидактические игры (в том числе игровое и танцевальное творчество, психогимнастику)
5. Ритмические игры (рецитация, ритмизация, пальчиковые игры)

Для более успешного комплексного решения задач воспитания и развития дошкольников помимо традиционных методов и приёмов (наглядно-слуховой, словесный, наглядно-зрительный, двигательный, метод упражнений, импровизаций, игровой метод) на занятиях по ритмике используются и нетрадиционные. Это обусловлено, как возрастом воспитанников, где ведущим видом деятельности является игра, так и особенностями детей – все они имеют различные нарушения речи. Используемые нетрадиционные методы и приёмы, являются вполне традиционными в общей и специальной педагогике. Нетрадиционными они являются при использовании на занятиях по ритмике. А именно:

- ✓ Элементы игрового стрейчинга
- ✓ «Ритмизация» слов, поговорок, пословиц, чистоговорок, стихов
- ✓ «Рецитация»



- ✓ Упражнения с ритмическими палочками
- ✓ Элементы фоно - и - логоритмики
- ✓ Упражнения со звукоподражанием
- ✓ Пальчиковые игры (в том числе методика «Расскажи стихи руками»)

Перечисленные методы и приёмы имеют ярко выраженную оздоровительно-коррекционную направленность. Они подобраны и распределены в соответствии с лексическими темами в течение всего учебного года.

Вся работа по ритмике строится по *комплексно-тематическому принципу*. Планирование осуществляется с учетом лексических тем/тематических недель (см. приложение 2). Ритмика – мини проект, часть общего проекта учреждения. Несколько занятий объединены в единый цикл (блок). Это обеспечивает мотивацию воспитанников, позволяет ненавязчиво (лексические темы меняются каждую неделю, но сохраняется единая сюжетная линия), без «натаскивания», в игре отрабатывать различные упражнения, движения. На первых занятиях (1-2) осуществляется введение в проект. На последующих занятиях воспитанники отрабатывают, закрепляют определенные умения и навыки. Последнее занятие – итог проекта: дети свободно ориентируются в материале, проявляют самостоятельность и творчество в выполнении различных движений, играх.

Основная форма работы с детьми по ритмике – *занятие*. На практике можно выделить 3 типа занятий по ритмике:

- *Комплексное* (традиционное)
- *Тренировочное* (доминантное) обычно проводится в преддверии какого-либо праздника в детском саду. Практика показала, что таких занятий в течение года не более 2-3х (за несколько дней до новогодних праздников, весенних праздников «8 Марта – мамин день» или «Весна-красна идёт»). Вводная часть и разминка на таком занятии проводится согласно планированию, а всю основную часть занятия занимает отработка, повторение танцевальных композиций, массовых музыкальных игр. Между повторением танцевальных композиций проводятся: пальчиковая игра, психогимнастика, ритмизация. Заключительная часть – это поклон и уход из зала.

- *Контрольно-проверочное.*

Занятие, являясь основной формой образовательного процесса, состоит из нескольких частей (здесь и далее речь идёт о традиционном занятии по ритмике):

1. *Вводная часть.* (2-3 минуты) Включает в себя вход в зал под музыку, поклон мальчиков, поклон девочек, сообщение темы занятия.
2. *Разминка.* (3-5 минут) Чаще всего проводится по кругу и включает в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков; построения и перестроения.
3. *Основная часть* самая насыщенная по содержанию и продолжительная по времени (до 20 минут). Основная часть занятия включает в себя разделы с 5 по 9 учебного плана и реализуется на каждом занятии. В основную часть

включаются различные упражнения, выполняемые под музыку. Несколько упражнений целесообразно объединить в некий комплекс, музыкально-ритмический этюд. Это будет либо моногимнастика (упражнения на определенную группу мышц), либо полигимнастика (комплекс упражнений на различные группы мышц). Разучивается такой комплекс на протяжении 2-3 месяцев. На каждом занятии добавляется по 1-2 движения (упражнения). До конца года разученный комплекс повторяется на каждом занятии. Большое внимание обращается на качество выполняемых движений. Не все перечисленные упражнения из содержания программы должны войти в моно – или – полигимнастики. Какие-то из них целесообразно разучивать отдельно без музыки, без привязки к комплексу, согласно логике содержания конкретного занятия.

Именно в этой части занятия широко используются разнообразные здоровьесберегающие методики и приёмы: «рецитация», ритмизация, упражнения на партере (элементы игрового стрейчинга), упражнения со звукоподражанием, с ритмическими палочками, элементы фоноритмики, пальчиковые игры (в том числе методика «Расскажи стихи руками»). В основной части происходит разучивание и отработка разнообразных танцевальных движений, постановка танцевальных этюдов, композиций и танцев, проводится музыкально-дидактическая игра.

4. *Заключительная часть.* В этой части занятия могут проводиться психогимнастика, релакс-упражнения. Далее следует итог занятия, поклон девочек и мальчиков, выход воспитанников из зала.

Обозначенная структура не является чем-то стабильно-постоянным. Педагог, исходя из конкретных задач, создает собственную структуру занятия, выбирает форму его проведения и отбирает соответствующее содержание. Например, цель – закрепить полученные умения и навыки воспитанников. Форма проведения – развлечение. Так, тема занятия подается в интересной форме (загадка, ребус, приход героя...) Вместо традиционной разминки по кругу проводятся музыкально-дидактические игры (2-3) на развитие музыкальных способностей воспитанников (темпа, тембра, музыкального размера, ладового чувства, различение частей музыкального произведения). Всю основную часть занятия будут составлять этюды-импровизации, композиции (танцевальные, ритмические), игры с использованием здоровьесберегающих технологий (приемы ритмизации, рецитации, пальчиковые игры, игры с ритмическими палочками, игры на ориентировку в пространстве...). В заключении можно провести малоподвижную игру психогимнастической направленности или игру-релаксацию, или пластический этюд-импровизацию по описанию или иллюстрации.

Еще один пример занятия. Основная задача – развитие физических качества воспитанников. После сообщения темы проводится разминка по кругу: музыкально-ритмическая композиция, включающая различные виды ходьбы, бега, прыжков и музыкально-дидактическая игра на ориентировку в пространстве или на различные построения и перестроения. Содержанием

основной части занятия будут комплексы упражнений (моногимнастика – на определенную группу мышц, или полигимнастика - упражнения на различные группы мышц), игровая стрейчинговая разминка (полный комплекс из 8-10 упражнений). Между комплексами упражнений или во время них (согласно логике изложения материала) проводятся пальчиковая игра, психогимнастика, ритмизация. В заключительной части занятия воспитанники исполняют музыкально-ритмическую композицию.

Для реализации направлений коррекционно-развивающей и здоровьесберегающей деятельности в содержание занятий по ритмике включены специфические методы и приемы. Их можно использовать на любом этапе занятия по ритмике. Это своего рода паузы-связки, небольшая передышка между частями занятия. Рассмотрим их подробнее.

Суть *«рецитации»* заключается в следующем. Задаётся игровая ситуация. Воспитанники проговаривают (транслируют, цитируют) стихотворный текст с обязательным продвижением: по кругу, «змейкой», в колонне вперёд, приставными шагами в сторону. Движения рук при этом могут быть различными (как в марше, в стороны, вверху...), допускаются и простейшие имитационные движения. Проводится как игра, хоровод, являясь переходом к следующему этапу проводимой деятельности с детьми. Например, можно использовать для выхода и построения в круг для последующего проведения «ритмизации», пальчиковой игры, использовании методики «Расскажи стихи руками». Приём *«рецитации»* можно использовать и в водной части занятия (вход в зал), а так же во время разминки, при выполнении разных видов ходьбы.

Для *«ритмизации»* в соответствии с лексической темой недели подбираются слова, пословицы или поговорки, чистоговорки, небольшие стихотворения. Дети проговаривают предложенный словесный материал, обозначая ритмический рисунок хлопками в ладоши, по коленям, по полу ритмическими палочками (или двумя палочками друг о друга), топя одной ногой или двумя поочередно. Ритмический рисунок воспроизводится длинными звуками, короткими или смешанными (точное воспроизведение ритма словесного материала). Как вариант, ритмизацию стихотворных текстов можно проводить следующим образом. Группа детей стоит лицом в круг. Произнося хором текст, воспитанники ритмично передают друг другу какой-либо предмет (клубок ниток, мячик, ритмическая палочка, кубик, большая ракушка, теннисный мячик, платочек, ленточка...). В зависимости от игровой ситуации и текста стихотворения передаваемый предмет «превращается» в «солнышко», «снежок», «волшебную палочку», «лучик»... Передача предмета может осуществляться по-разному:

- одновременно двумя руками,
- только левой или только правой рукой,
- перекладывая из своей левой (правой) в свою правую (левую), а затем соседу в левую (правую) руку,

- переключая из своей левой (правой) в свою правую (левую) у себя за спиной, а затем соседу в левую (правую) руку,

«Ритмизацию» желательно проводить дважды: по - и против часовой стрелке. Когда воспитанники освоят простой линейный способ передачи предмета, можно предложить усложнение: передавая ритмично предмет, делать им взмах вверх или описывать в воздухе полукруг, одновременно с передачей выполнять полуприседания («пружинку»), притоп ногой.

«*Ритмизация*» стихотворных текстов, как и «*рецитация*» позволяют решить сразу несколько задач: развитие чувства ритма, звукопроизношения, дикции, координации, нормализации дыхания, ориентировки в собственном теле и пространстве, развитие произвольного внимания и волевых качеств каждого воспитанника, приобретение навыков коммуникативного взаимодействия. Речевой материал для «ритмизации» и «рецитации» подбирается в соответствии с темой и целями деятельности с воспитанниками (это может быть: изучаемая лексическая тема, сезон, и прочее)

Использование *элементов игрового стрейчинга* на занятиях ритмикой носит ярко выраженный коррекционно-профилактический характер. *Стрейчинг* – это комплекс статических растяжек (упражнения для мышц живота, спины, мышц тазового пояса, ног, стоп, упражнения на равновесие), проводимых в игровой форме под музыку. Воспитанники слушают сказочную историю и «проживают» её, выполняя последовательно подобранные педагогом упражнения (от 5 до 10 за одно занятие). Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая эмоциональную и когнитивную сферы. Они способствуют профилактике плоскостопия, искривления позвоночника, улучшению выворотности ног, развитию танцевального шага. Стрейчинг основывается на чередовании напряжения и расслабления мышц таким образом, чтобы нагрузка на тело ребёнка была равномерной. Комплекс упражнений игрового стрейчинга выполняется лёжа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лёжа на полу, освобождают позвоночник от той дополнительной нагрузки, которую испытывает ребёнок, находясь в вертикальном положении. Это очень важно, ведь у дошкольников ещё не окреп позвоночный столб, слабо развиты мышцы спины, живота. Упражнения игрового стрейчинга позволяют с наименьшей затратой энергии повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц.

Пальчиковые игры, «ритмизацию» можно так же проводить сидя или лёжа, чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник.

Для выполнения *упражнений* на развитие различных групп мышц в основной части занятия воспитанники располагаются по кругу, в рассыпную (средний дошкольный возраст), в 3 колонны, в шахматном порядке (старший дошкольный возраст). Как говорилось ранее, упражнения целесообразно объединить в 1 или несколько комплексов (количество упражнений в одном комплексе не менее 4-5). Например, 1 комплекс – упражнения на верхнюю часть тела (шея, плечи, руки, кисти рук), 2 комплекс – средняя часть тела

(различные наклоны, повороты, полуприседания), 3 комплекс – различные движения ног, 4 часть – прыжковая композиция, 5 комплекс – элементы игрового стрейчинга. Взяв во внимание возраст воспитанников, ведущий вид деятельности, комплексы упражнений должны носить игровой, сюжетный характер

Учитывая особенности детей (все они имеют различные нарушения речи), многие *упражнения выполняются со звукоподражанием* (отдельные звуки, слоги, короткие фразы), используются *элементы фонетической ритмики*. На практике это выглядит так. Осваивая упражнения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные, стрейчинговые) в заданной игровой ситуации педагог предлагает воспитанникам озвучить их: произнести один звук («змея» - [ш-ш-ш]), слоги («играем на дудочке» – [ду-ду-ду]), слова («часики» - [тик-так]). В сочетании со звукоподражанием тренировочный комплекс превращается в увлекательную игру. Целью упражнений со звукоподражанием и фонетической ритмики являются развитие фонематического слуха, нормализация речевого дыхания, дикции, темпа и ритма речи, формирование умения изменять силу и высоту голоса (просодическая сторона речи), уточнение артикуляции звуков родного языка, повышение речевой активности воспитанников.

Суть *фонетической ритмики* в следующем. Воспитанникам предлагается некая игровая ситуация, которая побуждает их к использованию речевого материала и соответствующих ему движений. Для каждого звука создаётся своя игровая ситуация, например: звук [у] – дети изображают различной силы ветер; звук [о] – обыгрываются различные ситуации удивления и т.д. Начинать игры с использованием фонетической ритмики следует с простых: воспитанники выделяют и «показывают» отдельные звуки. По мере «накопления» детьми звуков русского языка и соответствующих им движений (порядок изучения звуков определяется учителем-логопедом) игры усложняются использованием звуко сочетаний, слогов, слов и даже коротких текстов. *Элементы фоноритмики* можно использовать после разминки по кругу перед основной частью или сразу после основной части, проводя игру по типу «Эхо»: занимающиеся свободно перемещаются по залу, педагог произносит слова (в соответствии с лексической темой), выделяя голосом искомый звук или звуки, а воспитанники, услышав его, останавливаются и «показывают» его с одновременным произнесением.

Использование *психогимнастики* на занятиях ритмикой решает задачи нормализации эмоциональной сферы, преодолению барьеров в общении, развития лучшего понимания себя и других, снятия психического напряжения, создания возможности самовыражения и другие. В педагогической практике используют разные виды «психогимнастических» игр: игры на развитие внимания, эмоций, коммуникативной стороны личности, на воспроизведение отдельных черт характера (как положительных, так и отрицательных), игры-релаксации и т.д.

Психогимнастика в нашей трактовке проводится так: детям предлагается построиться определённым образом (в круг, по парам, в колонну и т.д.), педагог вводит игровой сюжет и предлагает выполнить задание (чаще всего оно носит творческий характер). Задания могут быть такими: изобразить что-либо под музыку (по показу, в собственной интерпретации, по словесной инструкции, в том числе со сменой действий (например: изобразить шкаф набитый вещами, шкаф со сломанной дверцей, старый шкаф,); по иллюстрации (из-под снега пробивается подснежник) или по выбранной каждым ребёнком части картины (один изображает зайчика, скачущего по снегу, другой – ель в снегу и т.д.); по заданному педагогом тексту. Психогимнастика может проводиться под музыку, с проговариванием текста детьми и в других вариантах.

В каждое занятие по ритмике включена *пальчиковая игра*. Стихотворный текст сопровождается движениями пальцев рук («пальчиковая игра»), движениями крупной моторики, общеразвивающими («Расскажи стихи руками»).

Обязательной частью занятия по ритмике являются *музыкально-дидактические и творческие музыкальные игры*. Исходя из особенностей детей (большинство имеют различные нарушения речи), предпочтение в планировании отдаётся играм с речевым сопровождением. Сочетание движений, текста и музыки комплексно воздействует на речь воспитанников, оказывая психотерапевтическое воздействие. Целью музыкальных игр является комплексное воздействие на все стороны речи воспитанников, развитие умения передавать в движениях особенности музыки (темп, ритм, характер, регистр), коммуникативные умения.

Большое значение на занятиях ритмикой отводится музыкальному сопровождению, которое должно развивать художественный вкус, общую и музыкальную культуру. Музыка, обладая силой эмоционального воздействия, сопровождая движения, повышает качество их исполнения, ритмичность, чёткость, выразительность. Музыкальные произведения, подбираемые для занятий, должны быть доступны для восприятия, ясны по содержанию, разнообразны по жанру и соответствовать возрасту детей. На занятиях (по возможности) используется как «живая» музыка, так и фонограммы. Всё, что делают дети на занятии ритмикой, направлено на то, чтобы сформировать у ребёнка активное восприятие музыки, способность получать эстетическое наслаждение от контакта с музыкой и умение выразить её содержание в движениях.

Работа по ритмике в образовательном учреждении не была бы плодотворной и успешной без тесного взаимодействия специалистов между собой: музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателей групп, учителей-логопедов, педагогов дополнительного образования. Так, воспитатели групп планируют следующие формы работы с детьми: ритмические досуги, «ритмические минутки», ритмические и музыкально – ритмические игры, творческие задания.

*Формы работы, методы и приёмы, используемые на ритмике, имеют широкое применение в повседневной жизни воспитанников. Имитационные игры и упражнения, игры со звукоподражанием, игры с движениями под музыку используются: в играх-импровизациях («Кто живёт в лесу?», «Однажды на поляне», «Случай в зоопарке»...), при подготовке к спектаклю для «Театральной пятницы» (ежемесячная традиция ДОУ). «Ритмизация» и «рецитация» используются воспитателями, как формы проведения физминуток и динамических пауз, речедвигательной части занятия. Музыкально-ритмические композиции, разучиваемые на занятии ритмикой, включаются в программу спортивных и музыкальных развлечений и праздников. Для педагогов образовательного учреждения регулярно организуются консультации, мастер – классы, практический показ деятельности.*

Участию родителей в реализации курса ритмики отводится немаловажная роль: изготовление атрибутов, элементов костюмов для игр и танцевальных композиций, помощь в изготовлении (приобретении материалов) декораций, техническое оснащение групп (приобретение музыкальной аппаратуры, аудиодисков), помощь в проведении развлечений и прочее. С родителями воспитанников организуются: консультации, мастер-классы, открытые занятия по ритмике, регулярно на сайте учреждения обновляется информация в разделе «Дополнительное образование» (фото, видео, информационные материалы).

Занятия ритмикой уникальны по своим возможностям. Ритмика – это яркий пример интеграции образовательных областей: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физического развития. Такое взаимопроникновение и взаимосвязь образовательных областей обеспечивают качество образовательного процесса в целом.

### **Материальное обеспечение программы**

Для занятий по ритмике необходимо:

- Наличие места для занятий (музыкальный/спортивный зал учреждения)
- Музыкальный центр
- Фонограммы музыкальных произведений
- Коврики для проведения партерной разминки (на каждого воспитанника)
- Атрибуты к танцевальным этюдам и музыкально-ритмическим композициям на каждого ребёнка (платочки, ленточки, шляпки, шарфики, флажки, султанчики...)
- Атрибуты для проведения ритмизации (мячи разного размера и цвета, ритмические палочки, «Волшебная палочка», «Снежок», клубок...)
- Мольберт для демонстрации иллюстративного материала и иллюстрации в соответствие с содержанием деятельности программы.

### Литература для педагога:

1. Бабенкова, Е. А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская. - М. : ТЦ Сфера, 2009.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение / С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина. - М. : Просвещение, 1984.
3. Боромыкова, О. С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением: Комплекс упражнений по совершенствованию речевых навыков у детей дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи. - СПб : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 1999.
4. Буренина, А. И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб. пособие. - СПб : Музыкальная палитра, 2004.
5. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - СПб : ЛОИРО, 2000.
6. Ветлугина, Н. А. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошк. педагогика и психология» / Н. А. Ветлугина, А. В. Кенеман. - М. : Просвещение, 1983.
7. Дошкольная педагогика. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2110 «Педагогика и психология (дошк.)». Ч.2. Методика и организация коммунистического воспитания в детском саду / В. И. Логинова, П. Г. Саморукова, Б. С. Лейкина и др.; под ред. В. И. Логиновой, П. Г. Саморуковой. - М. : Просвещение, 1988.
8. Дубровская, Е.А. Ступеньки музыкального развития: пособие для муз. руководителей и воспитателей дошк. образоват. учреждений / Е. А. Дубровская. - М. : Просвещение, 2003.
9. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. - М. : Дрофа, 2003.
10. Костылёва, Н. Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики. - М. : ТЦ Сфера, 2007.
11. Методика музыкального воспитания в детском саду: Учеб. для учащихся пед.уч-щ по спец.03.08 «Дошк. воспитание» / Н. А. Ветлугина, И. Л. Держинская, Л. Н. Комиссарова и др.; под ред. Н. А. Ветлугиной.- М. : Просвещение, 1989.
12. Метельская, Н. Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях. - М. : ТЦ Сфера, 2008.
13. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду / Сост. Е. П. Раевская и др. - М. : Просвещение, 1991.
14. Мухина, А. Я. Речедвигательная ритмика / А. Я. Мухина. - М. : АСТ: Астрель; Владимир : ВКТ, 2009.



- 15.Новикова, Г. П. Музыкальное воспитание дошкольников: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений.- М. : АРКТИ, 2000.
- 16.Нищева, Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. (Кабинет логопеда)
- 17.Османова, Г. А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики. – СПб. : Издательство КАРО, 2008.
- 18.Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М. : Гуманист, издательский центр ВЛАДОС, 2003.
- 19.Руднева, С. Ритмика. Музыкальное движение. / С. Руднева, Э. Фиш - М. : Просвещение, 1972.
- 20.Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. - М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
- 21.Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. Приложение к методике игрового стрейчинга / Сост. Константинова Л. Э. - СПб, 1994.
- 22.Фирилёва, Ж. Е. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС»: Учебное пособие / Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкана – СПб. : ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
- 23.Физкультминутки / Авт.-сост. С. А. Лёвина, С. И. Тукачёва. – Волгоград : Учитель, 2008.
- 24.Франио, Г. Ритмика в детской музыкальной школе. - М., 1997.
- 25.Черемнова, Е. Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей / Е. Ю. Черемнова.- Ростов н/Д. : Феникс, 2008.
- 26.Чистякова, Л. И. Психогимнастика / Под общ. ред. М. И. Буянова.-М. : Просвещение, 1990.
- 27.Щербакова, Н. А. От музыки к движению и речи. Выпуск 1. Упражнения. Практическое пособие для муз. руководителей специализированных дошкольных образовательных учреждений. - М. : Издательство ГНОМ и Д, 2001.
- 28.Щербакова, Н. А. От музыки к движению и речи. Выпуск 2. Игры и песни. Практическое пособие для муз. руководителей специализированных дошкольных образовательных учреждений. - М. : Издательство ГНОМ и Д, 2001.

### **Литература для детей и родителей:**

1. Бабенкова, Е. А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская. - М. : ТЦ Сфера, 2009.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии. – М. : Рольф, 1999. (Внимание: дети!)
3. Бурмистрова, И. Школа танцев для юных / И. Бурмистрова, К. Силаева. – М. : Издательство Эксмо, 2003.
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. (Серия «Мир вашего ребёнка»)
5. Клёнов, А. С. Там, где музыка живёт. – М. : Педагогика, 1986.
6. Костылёва, Н. Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики. - М. : ТЦ Сфера, 2007.
7. Метельская, Н. Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях. - М. : ТЦ Сфера, 2008.
8. Нищева, Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. (Кабинет логопеда)
9. Школа танцев для детей. – СПб : «Ленинградское издательство», 2009.

### **Перечень приложений к дополнительной образовательной программе**

#### **«Радужные ритмы»**

- Приложение 1. Содержание деятельности (1 и 2 год обучения).
- Приложение 2. Перечень лексических тем (1 и 2 год обучения)
- Приложение 3. Психогимнастика
- Приложение 4. Тексты для «ритмизации».
- Приложение 5. Упражнения игрового стрейчинга.
- Приложение 6. Пальчиковые игры.
- Приложение 7. Конспекты занятий.
- Приложение 8. Музыкально-ритмические композиции.
- Приложение 9. Комплексы упражнений (полигимнастики)
- Приложение 10. Музыкально-дидактические игры с речевым сопровождением
- Приложение 11. Фотографии

*Приложение №1*

**Перспективное планирование**  
по дополнительной общеобразовательной  
программе «Радужные ритмы»  
на 2019 – 2020 учебный год  
(средний дошкольный возраст)

Педагог дополнительного образования  
по ритмике и хореографии  
Хрущева С.Е.

Новокузнецкий городской округ

## ОКТЯБРЬ

### Тема цикла занятий: «Чебурашка в гостях у ребят»

№	Виды и содержание деятельности
1	<p><b>Вводное занятие.</b> Введение в занятия ритмикой, знакомство с залом, требованиями к воспитанникам, технике безопасности.</p>
	<p><b>Программное содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить упражнения имитационные, со звукоподражанием, стрейчинговые; музыкально-ритмическую композицию (по выбору педагога); учить менять движения в соответствии с темпом музыки, регистром, вовремя включаться в движение с началом музыкальной фразы и заканчивать движение с её завершением. Закреплять материал лексических тем.</li> <li>• Развивать чувство ритма, умение воспринимать музыку; способность детей к импровизации, творчеству; психические процессы; умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Воспитывать терпение, выдержку.</li> <li>• Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать крупную моторику.</li> </ul> <p><b>Интеграция образовательных областей:</b> «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическая культура»</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> воспитанники освоили выполнение различных упражнений (имитационных, со звукоподражанием, стрейчинговые), разучили ритмический этюд; у воспитанников развиваются умения действовать в соответствии с характером музыки (темп, регистр, начало и окончание музыкальных фраз), чувство ритма, психические процессы, умение ориентироваться в пространстве (построение в шеренгу, колонну, круг, врассыпную) крупная и мелкая моторика; обогащен активный словарь детей, закреплена речевая материал тематических недель.</p> <p><b>Оснащение занятий:</b> музыкальный центр, фонограммы, игрушка Чебурашка; иллюстрации формата А3 (деревья «Береза», «Дуб», «Ель»), магнитная доска/ковролин для демонстрации иллюстраций, листочки для музыкально-ритмической композиции (по 2 каждому ребенку)</p> <p><b>Вводная часть:</b> вход в зал, поклон (прием рецитации)</p> <p><b>Разминка:</b> разминка по кругу с использованием приёма рецитации (шаг-марш), беговая композиция под весёлую быструю музыку (бег на носочках со сменой направления по сигналу), упражнение на восстановление дыхания;</p> <p><b>Подготовка к основной части:</b> короткая беседа по лексической теме; 1-2 вида деятельности на выбор педагога: пальчиковая игра, ритмизация в соответствии с лексическими темами: «Осенняя одежда, обувь, головные уборы», «Растительный мир осенью», «Животный мир осенью», «Осень. Наш календарь»; перестроение в круг.</p>
2-10	<p><b>Упражнения:</b> Ходьба на носках/на пятках, «Часики» (наклон головы вправо-влево), повороты туловища вправо-влево, «Удивлялки» (подъём и опускание плеч), «Пружинка» (прямое полуприседание), поднимание согнутой ноги в колене, выставление ноги на носок вперед, «Уголок» (с), «Мостик» (с), прыжки «Зайчик»</p> <p><b>Психогимнастика:</b> «Слушай хлопки», «Карусель», «Дерево», «Березки и ёлочки», «Гриб Боровик»</p> <p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Солнышко и дождик», «Мячики прыгают, мячики покатались», «Муравьи», «Найди свое место в колонне», «Ветер и ветерок»</p> <p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> этюд «Листочки, листочки по ветру кружат...», хоровод «В гости к Осени»</p> <p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Зайцы и медведи» (темп, имитационные движения в соответствии с характером музыки), «Жуки и бабочки» (имитационные движения, наличие и отсутствие музыки), «Яблочко» (передача характера русской пляски с помощью разнообразных танцевальных движений), «Игра с кубиками» (чувство ритма, танцевальное творчество), «Урожай» (имитационные движения в соответствие с текстом)</p>

## НОЯБРЬ

### Тема цикла занятий: «В гостях у Айболита»

№	Виды и содержание деятельности
	<p><b>Программное содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить упражнения имитационные, со звукоподражанием, стрейчинговые; музыкально-ритмическую композицию (по выбору педагога); учить менять движения в соответствии с темпом музыки, регистром, жанром (плясовая, вальс, марш), вовремя включаться в движение с началом музыкальной фразы и заканчивать движение с её завершением. Закреплять материал тематических недель.</li> <li>• Развивать чувство ритма, умение воспринимать музыку; способность детей к импровизации, творчеству; психические процессы; умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Воспитывать терпение, выдержку.</li> <li>• Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать крупную моторику.</li> </ul> <p><b>Интеграция образовательных областей:</b> «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическая культура»</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> воспитанники освоили выполнение различных упражнений (имитационных, со звукоподражанием, стрейчинговые), разучили музыкально-ритмическую композицию; у воспитанников развиваются умения действовать в соответствии с характером музыки (темп, регистр, жанр музыки (плясовая, вальс, марш), началом и окончанием музыкальных фраз; развивается чувство ритма, психические процессы, умение ориентироваться в пространстве (перестроение в рассыпную, из колонны в круг), крупная и мелкая моторика; способность к импровизации; закреплён речевой материал тематических недель.</p> <p><b>Оснащение занятий:</b> предметы для ритмизации, музыкальный центр, фонограммы, кукла доктора Айболита, атрибуты для танцевальной композиции</p> <p><b>Вводная часть:</b> вход в зал, построение в рассыпную, поклон</p> <p><b>Разминка:</b> разминка по кругу с использованием приёма речитации (разные виды ходьбы), беговая композиция под весёлую быструю музыку (легкий бег на носочках со сменой направления, прямой галоп), упражнение на восстановление дыхания.</p> <p><b>Подготовка к основной части:</b> короткая беседа по лексической теме; 1-2 вида деятельности на выбор педагога: пальчиковая игра, ритмизация в соответствии с лексическими темами: «Я и моё здоровье», «Моя семья», «Посуда. Продукты питания», «Дом. Мебель»; перестроение из круга в рассыпную и обратно, в колонну</p>
11-18	<p><b>Упражнения:</b> Ходьба на носках/на пятках, качание рук с лентами, «Ронять руки», выставление ноги на носок/пятку вперёд, приставной боковой шаг, «Бревнышко» (с), «Ежик» (с), «Мостик» (с), «Цапля» (с)</p> <p><b>Психогимнастика:</b> «Руки любви», «Штанга», «Шалтай-болтай», «Четыре стихии», «Зеркало»</p> <p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Найди свое место в колонне», «Чей кружок скорее соберется», «Шел король по лесу», «Внимание! Музыка!», «Стройся за ведущим»</p> <p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> этюд «Снежный вальс», другая составленная педагогом</p> <p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Звери» (регистры, темп, имитационные движения, танцевальное творчество), «Зимние забавы» (имитационные движения в соответствие с музыкой: игра в снежки (плясовая), лепим снеговика (лирическая), «Птицы и звери» (регистры, имитационные движения), «Спать хочется» (имитационные движения)</p>

## ДЕКАБРЬ, ФЕВРАЛЬ

### Тема цикла занятий: «Здравствуй, Зимушка – зима!»

№	Виды и содержание деятельности
<p><b>Программное содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить упражнения имитационные, со звукоподражанием, стрейчинговые; музыкально-ритмическую композицию; учить менять движения в соответствии с темпом музыки, регистром, жанром (плясовая, вальс, марш), вовремя включаться в движение с началом музыкальной фразы и заканчивать движение с её завершением. Закреплять материал тематических недель.</li> <li>• Развивать чувство ритма, умение воспринимать музыку; способность детей к импровизации, творчеству; психические процессы; умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Воспитывать терпение, выдержку.</li> <li>• Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать крупную моторику.</li> </ul> <p><b>Интеграция образовательных областей:</b> «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическая культура»</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> воспитанники освоили выполнение различных упражнений (имитационных, со звукоподражанием, стрейчинговые), разучили музыкально-ритмическую композицию «Снежный вальс» и другую, составленную педагогом; у воспитанников развиваются умения действовать в соответствии с характером музыки (темп, регистр, жанр музыки (полька, вальс, марш), началом и окончанием музыкальных фраз; развивается чувство ритма, психические процессы, умение ориентироваться в пространстве (перестроение в рассыпную-в круг и обратно, в 2 колонны/шеренги), крупная и мелкая моторика; развивается способность к импровизации; закреплен речевой материал тематических недель.</p> <p><b>Оснащение занятий:</b> предметы для ритмизации, музыкальный центр, фонограммы, иллюстрация девушки-Снегурочки, атрибуты для танцевальной композиции – снежинки (по 2 каждому ребенку), иллюстрации формата А3 («Пальма», «Северный полюс», «Несуществующее животное», морские обитатели), магнитная доска/ковролин/мольберт для демонстрации иллюстраций</p> <p><b>Вводная часть:</b> вход в зал, построение врассыпную, поклон</p> <p><b>Разминка:</b> разминка по кругу с использованием приёма речитации (разные виды ходьбы), беговая композиция под весёлую быструю музыку (разные виды бега), упражнение на восстановление дыхания.</p> <p><b>Подготовка к основной части:</b> короткая беседа по лексической теме; 1-2 вида деятельности на выбор педагога: пальчиковая игра, ритмизация в соответствии с лексическими темами: «Животные наших лесов», «Зима. Зимние забавы», «Новый год. Новогодняя елка», «Зимующие птицы», «Животные жарких стран», «Профессии. Орудия труда и инструменты», «День защитника Отечества. Военные профессии», «Животный мир морей и океанов»; перестроение в 2 колонны;</p>	
19 - 26	<p><b>Упражнения:</b> шаг в полуприседе, «Ветерок и ветер» (качание рук над головой), «Маятник/Неваляшка», «Колобок/Качалочка» (с), «Морская звезда» (с),</p> <p><b>Психогимнастика:</b> «Снеговик», «Слушай хлопки», «Доброе животное»</p> <p>Музыкально-дидактические игры: «Поиграем веселей», «Чей кружок быстрее соберется», «Хоровод», «Зайка»</p> <p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> хороводная композиция</p> <p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Зимние забавы» (марш, полька, вальс; имитационные движения), «Птички» (имитационные движения, регистры, темп)</p>
27 - 34	<p><b>Упражнения:</b> «Ронять руки», вращение кистями, «Птица/Цапля» (с), «Кошечка добрая и сердитая» (с), «Точка и клякса» (с)</p> <p><b>Психогимнастика:</b> «Танцуем частями тела», «Северный полюс», «Пальма»</p> <p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Рыбка», «Всадники», «Пильщики», «Ледяные скульптуры»</p> <p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> составленная педагогом</p> <p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Зоопарк», «Море волнуется» (имитационные движения, выразительность), «Медведь, заяц и лиса» (регистры)</p>

## МАРТ, АПРЕЛЬ

### Тема цикла занятий: «К нам Весна шагает...»

№	Виды и содержание деятельности
<p><b>Программное содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить упражнения имитационные, со звукоподражанием, стрейчинговые; музыкально-ритмическую композицию «Разноцветная игра»; учить менять движения в соответствии с темпом музыки, регистром, характером; вовремя включаться в движение с началом музыкальной фразы и заканчивать движение с её завершением. Закреплять материал лексических тем.</li> <li>• Развивать чувство ритма, умение воспринимать музыку; способность детей к импровизации, творчеству; психические процессы; умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Воспитывать терпение, выдержку.</li> <li>• Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать крупную моторику.</li> </ul> <p><b>Интеграция образовательных областей:</b> «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическая культура»</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> воспитанники освоили выполнение различных упражнений (имитационных, со звукоподражанием, стрейчинговые), разучили музыкально-ритмическую композицию «Разноцветная игра»; у воспитанников развиваются умения действовать в соответствии с характером музыки (темп, регистр, жанр музыки, начало и окончание музыкальных фраз), чувство ритма, психические процессы, умение ориентироваться в пространстве и собственном теле; развивается способность к импровизации, творчеству; крупная и мелкая моторика; закреплён речевой материал лексических тем.</p> <p><b>Оснащение занятий:</b> коврики для партерной разминки, предметы для ритмизации, музыкальный центр, фонограммы, атрибуты для дидактической игры – султанчики, 3-4 обруча разного цвета/больших мягких модулей...</p> <p><b>Вводная часть:</b> вход в зал, построение в рассыпную, поклон</p> <p><b>Разминка:</b> разминка по кругу (разные виды ходьбы), беговая композиция под весёлую быструю музыку (разные виды бега), упражнение на восстановление дыхания.</p> <p><b>Подготовка к основной части:</b> короткая беседа по лексической теме; 1-2 вида деятельности на выбор педагога: пальчиковая игра, ритмизация в соответствии с лексическими темами: «Весна. Мамин праздник», «Растительный мир весной», «Животный мир весной», «Перелётные птицы», «Транспорт. ПДД», «Весенние сельскохозяйственные работы», «Моя Родина. Мой город. Моя улица»; перестроение в 3 шеренги в шахматном порядке.</p>	
35-43	<p><b>Упражнения:</b> Медленное вращение головы (полукруг), «Петушок», «Ронять корпус», «Страхиваем воду», «Передача платочка», оттягивание носочков и пяток, «Лисичка» (с),</p> <p><b>Психогимнастика:</b> «Два клоуна», «Кошечка и собачка»</p> <p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Ручьи и озера», «Птичка», «Чей кружок скорее соберётся»</p> <p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> «Раз ладошка, два ладошка»</p> <p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Цветок», «По тропинке в лес идем» (имитационные движения, начало и окончание движения в соответствии с муз. фразой)</p>
44-50	<p><b>Упражнения:</b> «Змейка» (с), «Велосипед» (с), «Паучок» (с), «Рисуем носом/головой»</p> <p><b>Психогимнастика:</b> «На лугу» (релаксация), «Жизнь цветка»</p> <p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Веснянка», «Самолеты», «Жуки и бабочки» (пластическая выразительность, смена движений в соответствии со сменой муз. фраз), «На речке» (имитационные движение в соответствие с музыкальными фразами)</p> <p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> «Раз ладошка, два ладошка»</p> <p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Птичий двор» (импровизация), «Котик и козлик»</p>
51	<p><b>Контрольно-проверочное занятие.</b> Отслеживание результатов (знаний, умений и навыков) воспитанников в музыкально-ритмической деятельности за год.</p>
52	<p><b>Итоговое занятие-концерт</b> Демонстрация родителям успехов воспитанников.</p>

*Приложение №1*

**Перспективное планирование**  
по дополнительной общеобразовательной  
программе «Радужные ритмы»  
на 2019 – 2020 учебный год  
(старший дошкольный возраст)

Педагог дополнительного образования  
по ритмике и хореографии  
Хрущева С.Е.



## ОКТАБРЬ

### Тема цикла занятий: «Чебурашка в гостях у ребят»

№	Виды и содержание деятельности
1	<p><b>Вводное занятие</b> Введение в занятия ритмикой, знакомство с залом, требованиями к воспитанникам, технике безопасности.</p>
	<p><b>Программное содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить упражнения имитационные, со звукоподражанием, стрейчинговые; музыкально-ритмическую композицию (по выбору педагога); учить менять движения в соответствии с темпом музыки, регистром, вовремя включаться в движение с началом музыкальной фразы и заканчивать движение с её завершением. Закреплять материал лексических тем.</li> <li>• Развивать чувство ритма, умение воспринимать музыку; способность детей к импровизации, творчеству; психические процессы; умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Воспитывать терпение, выдержку.</li> <li>• Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать крупную моторику.</li> </ul> <p><b>Интеграция образовательных областей:</b> «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическая культура»</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> воспитанники освоили выполнение различных упражнений (имитационных, со звукоподражанием, стрейчинговые), разучили ритмический этюд; у воспитанников развиваются умения действовать в соответствии с характером музыки (темп, регистр, начало и окончание музыкальных фраз), чувство ритма, психические процессы, умение ориентироваться в пространстве (построение в шеренгу, колонну, круг, в рассыпную) крупная и мелкая моторика; закреплён речевой материал лексических тем.</p> <p><b>Оснащение занятий:</b> музыкальный центр, фонограммы, игрушка Чебурашка; иллюстрации формата А3 (деревья «Кактус», «Ива», «Береза», «Дуб», «Ель»), магнитная доска/ковролин/мольберт для демонстрации иллюстраций, листочки по 2 каждому для танцевальной композиции «Осенний вальс»</p> <p><b>Вводная часть:</b> вход в зал, поклон (отдельно девочки и мальчики)</p> <p><b>Разминка:</b> разминка по кругу с использованием приёма рецитации (разные виды ходьбы), беговая композиция под весёлую быструю музыку (разные виды бега), упражнение на восстановление дыхания;</p> <p><b>Подготовка к основной части:</b> короткая беседа по лексической теме; 1-2 вида деятельности на выбор педагога: пальчиковая игра, ритмизация в соответствии с лексическими темами: «Осенняя одежда, обувь, головные уборы», «Растительный мир осенью», «Животный мир осенью», «Осень. Наш календарь»; фоноритмика - звуки [У,А,И]; перестроение в рассыпную, сужение-расширение круга.</p>
2-10	<p><b>Упражнения:</b> ходьба на носках/пятках, «Часики» (наклон головы вправо-влево), повороты туловища вправо-влево, «Удивлялки» (подъём и опускание плеч), «Пружинка» (прямое полуприседание), поднимание согнутой ноги в колене, «Уголок» (с), «Книжка/бутерброд» (с), «Брёвнышко» (с), прыжки «Гимнастка» (из стороны в сторону), качание рук с лентами</p> <p><b>Психогимнастика:</b> «Слушай хлопки», «Кактус и ива», «Доброе животное», «Жизнь дерева», «Старый гриб»</p> <p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Найди своё место в колонне», «Мячики прыгают, мячики покатались», «Муравьи», «Внимание! Музыка»</p> <p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> «Осенний вальс», хороводная композиция</p> <p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Зайцы и медведи» (регистры, имитационные движения в соответствии с характером музыки), «Яблочко» (передача характера русской пляски с помощью разнообразных танцевальных движений), «Ветер и ветерок» (регистры, темп, творчество)</p>

## НОЯБРЬ

### Тема цикла занятий: «В гостях у Айболита»

№	Виды и содержание деятельности
	<p><b>Программное содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить упражнения имитационные, со звукоподражанием, стрейчинговые; музыкально-ритмическую композицию «Танец с листочками»; учить менять движения в соответствии с темпом музыки, регистром, жанром (плясовая, вальс, марш), вовремя включаться в движение с началом музыкальной фразы и заканчивать движение с её завершением. Закреплять материал лексических тем.</li> <li>• Развивать чувство ритма, умение воспринимать музыку; способность детей к импровизации, творчеству; психические процессы; умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Воспитывать терпение, выдержку.</li> <li>• Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать крупную моторику.</li> </ul> <p><b>Интеграция образовательных областей:</b> «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическая культура»</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> воспитанники освоили выполнение различных упражнений (имитационных, со звукоподражанием, стрейчинговые), разучили музыкально-ритмическую композицию; у воспитанников развиваются умения действовать в соответствии с характером музыки (темп, регистр, жанр музыки (плясовая, вальс, марш), началом и окончанием музыкальных фраз; развивается чувство ритма, психические процессы, умение ориентироваться в пространстве (перестроение в рассыпную, из колонны в круг), крупная и мелкая моторика; способность к импровизации; закреплён речевой материал лексических тем.</p> <p><b>Оснащение занятий:</b> предметы для ритмизации, музыкальный центр, фонограммы, кукла/иллюстрация Айболита, атрибуты для танцевальной композиции</p> <p><b>Вводная часть:</b> вход в зал, построение в рассыпную, поклон,</p> <p><b>Разминка:</b> разминка по кругу с использованием приёма речитации (разные виды ходьбы), беговая композиция под весёлую быструю музыку (разные виды бега), упражнение на восстановление дыхания.</p> <p><b>Подготовка к основной части:</b> короткая беседа по лексической теме; 1-2 вида деятельности на выбор педагога: пальчиковая игра, ритмизация в соответствии с лексическими темами: «Я и моё здоровье», «Моя семья», «Посуда. Продукты питания», «Дом. Мебель»; фоноритмика (гласные звуки); перестроение из круга в рассыпную и обратно, из круга в 3-4 шеренги.</p>
11-18	<p><b>Упражнения:</b> Ходьба различного характера, боковой приставной шаг, «Маятник», «Ронять руки», оттягивание носочков и пяток, «Пружинка с поворотом», «Горка» (с), «Стол и стул» (с), перекаты с пятки на носок, «Винт»</p> <p><b>Психогимнастика:</b> «Зеркало», «Вот так позы», «Штанга», «Встреча с другом»</p> <p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Выбери инструмент», «Пильщики», «Шёл король по лесу», «Веселый человечек»</p> <p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> составленная педагогом</p> <p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Медведь, заяц и лиса» (регистры, темп, имитационные движения), «Яблочко» (передача танцевальных движений русской пляски)</p>

## ДЕКАБРЬ, ФЕВРАЛЬ

### Тема цикла занятий: «Здравствуй, Зимушка – зима!»

№	Виды и содержание деятельности
	<p><b>Программное содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить упражнения имитационные, со звукоподражанием, стрейчинговые; музыкально-ритмическую композицию; учить менять движения в соответствии с темпом музыки, регистром, жанром (плясовая, вальс, марш), вовремя включаться в движение с началом музыкальной фразы и заканчивать движение с её завершением. Закреплять материал лексических тем.</li> <li>• Развивать чувство ритма, умение воспринимать музыку; способность детей к импровизации, творчеству; психические процессы; умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Воспитывать терпение, выдержку.</li> <li>• Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать крупную моторику.</li> </ul> <p><b>Интеграция образовательных областей:</b> «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическая культура»</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> воспитанники освоили выполнение различных упражнений (имитационных, со звукоподражанием, стрейчинговые), разучили музыкально-ритмическую композицию; у воспитанников развиваются умения действовать в соответствии с характером музыки (темп, регистр, жанр музыки (полька, вальс, марш), началом и окончанием музыкальных фраз; развивается чувство ритма, психические процессы, умение ориентироваться в пространстве (перестроение в рассыпную-в круг и обратно, в 2-3 колонны/шеренги), крупная и мелкая моторика; развивается способность к импровизации; закреплён речевой материал лексических тем.</p> <p><b>Оснащение занятий:</b> предметы для ритмизации, музыкальный центр, фонограммы, иллюстрация девушки-Снегурочки, атрибуты для танцевальной композиции, иллюстрации формата А3 («Пальма», «Северный полюс», «Несуществующее животное», морские обитатели), магнитная доска/ковролин/мольберт для демонстрации иллюстраций</p> <p><b>Вводная часть:</b> вход в зал, построение в шахматном порядке, поклон девочек и мальчиков</p> <p><b>Разминка:</b> разминка по кругу с использованием приёма рецитации (разные виды ходьбы), беговая композиция под весёлую быструю музыку (разные виды бега), упражнение на восстановление дыхания.</p> <p><b>Подготовка к основной части:</b> короткая беседа по лексической теме; 1-2 вида деятельности на выбор педагога: пальчиковая игра, ритмизация в соответствии с лексическими темами: «Животные наших лесов», «Зима. Зимние забавы», «Новый год. Новогодняя елка», «Зимующие птицы», «Животные жарких стран», «Профессии. Орудия труда и инструменты», «День защитника Отечества. Военные профессии», «Животный мир морей и океанов»; фоноритмика (гласные звуки); перестроение в 2-3 колонны/шеренги; фоноритмика (гласные звуки).</p>
19 -	<p><b>Упражнения:</b> прыжки «Солнышко-солдатик», круговые вращения плечами, вращение кистями, подъем на полупальцы, «Лодочка» (с), «Колобок» (с), «Месяц» (с), «Рыбка» (с)</p>
26	<p><b>Психогимнастика:</b> «Снеговик», «Запрещённое движение», «Руки любви», «Разведчики»</p>
	<p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Поиграем веселей», «Пильщики», «Бездомная кукушка»,</p>
	<p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> «Разноцветная игра», хороводная композиция</p>
	<p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Зимние забавы» (марш, полька, вальс; имитационные движения), «Игра с воображаемым мячом»</p>
27 -	<p><b>Упражнения:</b> поскоки, вращение кистями, «Птица/Цапля» (с), «Кошечка добрая и сердитая» (с), «Точка и клякса» (с), «Носорог» (с), «Слон» (с), «качалочка», «перетопы»</p>
34	<p><b>Психогимнастика:</b> «Доброе животное», «Северный полюс», «Пальма», «Три танца»,</p>
	<p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Рыбка», «Лошадки и всадники», «Я, ты, он, она!», «Золотые ворота»,</p>
	<p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> «Разноцветная игра», составленная педагогом</p>
	<p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Зоопарк», «Море волнуется» (имитационные движения, выразительность, начало и окончание движения в соответствии с муз. фразой)</p>

## МАРТ, АПРЕЛЬ

### Тема цикла занятий: «К нам Весна шагает...»

№	Виды и содержание деятельности
<p><b>Программное содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучить упражнения имитационные, со звукоподражанием, стрейчинговые; музыкально-ритмическую композицию «Разноцветная игра»; учить менять движения в соответствии с темпом музыки, регистром, характером; вовремя включаться в движение с началом музыкальной фразы и заканчивать движение с её завершением. Закреплять материал лексических тем.</li> <li>• Развивать чувство ритма, умение воспринимать музыку; способность детей к импровизации, творчеству; психические процессы; умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Воспитывать терпение, выдержку.</li> <li>• Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать крупную моторику.</li> </ul> <p><b>Интеграция образовательных областей:</b> «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическая культура»</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> воспитанники освоили выполнение различных упражнений (имитационных, со звукоподражанием, стрейчинговые), разучили музыкально-ритмическую композицию «Разноцветная игра»; у воспитанников развиваются умения действовать в соответствии с характером музыки (темп, регистр, жанр музыки, начало и окончание музыкальных фраз), чувство ритма, психические процессы, умение ориентироваться в пространстве и собственном теле; развивается способность к импровизации, творчеству; крупная и мелкая моторика; закреплена речевая материал лексических тем.</p> <p><b>Оснащение занятий:</b> коврики для партерной разминки, предметы для ритмизации, музыкальный центр, фонограммы, атрибуты для дидактической игры – султанчики,</p> <p><b>Вводная часть:</b> вход в зал, построение в шеренги, поклон девочек и мальчиков</p> <p><b>Разминка:</b> разминка по кругу (разные виды ходьбы), беговая композиция под весёлую быструю музыку (разные виды бега), упражнение на восстановление дыхания.</p> <p><b>Подготовка к основной части:</b> короткая беседа по лексической теме; 1-2 вида деятельности на выбор педагога: пальчиковая игра, ритмизация в соответствии с лексическими темами: «Весна. Мамин праздник», «Растительный/Животный мир весной», «Перелётные птицы», «Транспорт. ПДД», «Космос», «Весенние сельскохозяйственные работы», «Моя Родина. Мой город. Моя улица»; фоноритмика (гласные звуки); перестроение в шеренги в шахматном порядке.</p>	
35-43	<p><b>Упражнения:</b> тройной притоп,, «ёлочка», «Рисуем головой, подбородком», «Стряхиваем воду», «Подражаем животным», «Страус» (с), «Лягушка» (с), «Летучая мышь»</p>
	<p><b>Психогимнастика:</b> «Два клоуна», «Змей Горыныч», «Гадкий утенок», «Тень»,</p>
	<p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Реки и озера», «Ручеек», «Кто скорей ударит в бубен», «Гори-гори ясно!»</p>
	<p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> «Парная пляска»</p>
	<p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «День и ночь» (импровизация), «Кот и мыши» (имитационные движения, импровизация), «Самолеты и бабочки» (регистр, темп, творчество)</p>
44-50	<p><b>Упражнения:</b> «гармошка», «ковырялочка», «Змейка» (с), «Березка» (с), «Ящерица» (с)</p>
	<p><b>Психогимнастика:</b> «На лугу» (релаксация), «Зернышко», «Твоя звезда»</p>
	<p><b>Музыкально-дидактические игры:</b> «Веснянка», «Игра с султанами», «Плетень»</p>
	<p><b>Музыкально-ритмическая композиция:</b> «Парная пляска»</p>
<p><b>Игровое и танцевальное творчество:</b> «Собираем цветы», «Кто лучше пляшет»</p>	
51	<p><i>Контрольно-проверочное занятие</i></p> <p>Отслеживание результатов (знаний, умений и навыков) воспитанников в музыкально-ритмической деятельности за год.</p>
52	<p><i>Итоговое занятие-концерт</i></p> <p>Демонстрация родителям успехов воспитанников.</p>

