

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
Калининского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 35 Калининского района Санкт-Петербурга)

Принято :  
Решение педагогического совета  
Протокол № 1\_  
от 30 августа 2017 года .

Утверждена  
Приказом №  
31 августа 2017 года  
Заступающий Е.Ю. Флейникова



**Рабочая программа дополнительного образования  
«Ритмическая мозаика»**

Срок реализации программы – 1 год  
Возраст обучающихся – 6-7 лет  
Разработчик рабочей программы:  
В.Л. Илюхина, педагог дополнительного образования

**Санкт – Петербург  
2017**

**Пояснительная записка**

Образовательная программа «Ритмопластика» имеет художественно-эстетическую направленность. Программа предполагает общекультурный уровень освоения. В данной работе мы предлагаем дальнейшее развитие идеи использования музыкально-ритмических движений как средства психологического раскрепощения ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента. Огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

### **Цель программы**

Развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

### **Задачи программы**

- воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
- развитие слухового внимания;
- умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- обогащение слушательского и двигательного опыта;
- развитие гибкости, пластичности, мягкости движений;
- воспитание самостоятельности в исполнении;
- побуждение детей к творчеству.
- умение импровизировать под незнакомую музыку;
- формирование адекватной оценки и самооценки.

## Отличительные особенности программы

**ПЕРВАЯ** отличительная особенность данной программы - ориентация не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя», «на себя во взаимодействии с детьми».

**ВТОРАЯ** особенность - это использование в качестве музыкального сопровождения, как правило, целостных произведений в грамзаписи и при непосредственном, «живом» исполнении (а не отрывков - по 8,16 тактов, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях). Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки. Идя от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков (М. Мусоргского, П. Чайковского, Э. Грига, К. Сен-Санса и др.), ребенок постепенно приобщается к миру прекрасного, пропуская как бы «через себя» музыку, сложный мир чувств и образов, обыгрывая своим телом музыкальную ткань произведения, его настроение и содержание и постигая при этом на телесном, зрительном и эмоциональном уровне специфический язык средств музыкальной выразительности.

**ТРЕТЬЯ** особенность данной программы - это акцентирование внимания педагогов не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения, эмоциональные процессы. Движение является как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка.

## **Условия реализации**

Программа ориентирована на детей с 6 до 7-ми лет без специальной подготовки, с разным уровнем здоровья. Программа рассчитана на 1 год обучения. Наполняемость групп до 15 человек.

## **Форма и режим занятий**

Форма занятий - практическое занятие;

Форма организации деятельности учащихся на занятиях – групповая.

Занятия проводятся: 1 раз в неделю:

С детьми от 6 до 7-ми лет – 30 минут.

## **Ожидаемые результаты и способы оценки их результативности**

К концу обучения воспитанники:

- научатся выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- развоят гибкость, пластичность движений;
- разовьют слуховое внимание;
- обогатят слушательский и двигательный опыт;
- научатся импровизировать под незнакомую музыку;
- формируют исполнительскую самооценку.

## **По основным направлениям программы у детей сформируются следующие умения:**

К концу обучения воспитанники:

- разовьют способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- разовьют специальные музыкальные способности: музыкальный слух (мелодический, гармонический, тембровый), чувство ритма;
- разовьют музыкальный кругозор;
- разовьют музыкальную память
- разовьют ловкость, точность, координацию движений;
- разовьют гибкость и пластичность;
- воспитают выносливость и силу;
- формируют правильную осанку, красивую походку;
- разовьют умение ориентироваться в пространстве;
- разовьют творческое воображение и фантазию;

- разовьют способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.
- воспитают умение вести себя в группе во время движения;
- формируют чувство такта и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

### **Формы подведения итогов**

- проведение открытого занятия;
- выступления на детских праздниках и досугах;
- выступления на детских фестивалях.

#### Учебно- тематический план

| № п/п | Название раздела                     | Количество часов |
|-------|--------------------------------------|------------------|
|       |                                      | 5 год            |
| 1     | Вводное занятие                      | 1                |
| 2     | Ритмика                              | 10               |
| 3     | Гимнастика                           | 5                |
| 4     | Танцевально – ритмическая гимнастика | 5                |
| 5     | Танец                                | 5                |
| 6     | Музыкально –подвижные игры           | 6                |
| 7     | Пальчиковая гимнастика               | -                |
| 8     | <b>Открытое занятие</b>              | 1                |
| 9     | <b>Выступления на праздниках</b>     | 2                |
| 10    | <b>Итого</b>                         | 32               |

### **Программное содержание 5 года обучения**

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

- - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- - то же, с вращением кистей в одну и другую сторону;
- - вращение рук в локтевом суставе;
- - подъем и опускание плеч поочередно и синхронно;
- - круговое вращение плечами вперед и назад;
- - наклоны с поднятыми вверх руками направо налево и обратно с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения( "раскачивание ветвей при сильном ветре"); то же, с добавлением движений корпуса ( "раскачивание стволов деревьев");
- - движение рук "волна";

## ШАГИ, ХОДЫ, ПРОХОДКИ

- - простые бытовые шаги на каждую четверть;
- - "спортивная ходьба"ноги прямые, руки, согнутые в локтях,- пальцы сжаты в кулаки-интенсивно работают (почувствуйте движение в плечевых и тазобедренных суставах), постепенно убыстряя шаг, команда "чаще шаг".
- - шаги на полупальцах;
- - шаги с вытянутого носка;
- - шаги на пятках;
- - сочетание шагов на пятках и носках;
- - шаги с высоко поднятыми коленями "цапля";
- - перенос веса тела с одной ноги на другую;
- - упражнения на развороты стоп из 6 позиции в 1 полувыворотную , поочередно правой и левой , затем одновременно двух стоп;
- - упражнение на устойчивость "Цапля" подъем и опускание согнутой в колене ноги по 6 позиции;
- - сгибание ноги с отведением голени назад, в дальнейшем исполняется с продвижением на легком беге ;
- - шаг в сторону с приставкой "-1-2-", два хлопка "-3-4-"(шаг вперед);
- - шаг в сторону с точкой- удар носком об пол без переноса веса тела;
- - шаг в сторону и кик- выброс ноги свободной по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (-1-2-);
- - бег с высоко поднятыми коленями "лошадки";

## ПРЫЖКИ "ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИ". ТЕХНИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ:

- - прыжки- saute : на двух ногах и со сменой ног, с продвижением вперед, назад , в повороте, подъем на полупальцы и опускание на мягкие колени;
- - прыжки по 6 позиции в различном темпе и ритме;
- - прыжки трамплинные по 1,2,6 позициям.
- - Прыжки для мобилизации внимания:
  - **И.П.: стоя, руки вдоль туловища.**
  - На счет -1- поставить правую руку на пояс,
  - На счет -2- поставить левую руку на пояс,
  - На счет -3- положить правую руку на плечо,
  - На счет -4- положить левую руку на плечо,
  - На счет -5- поднять правую руку вверх,
  - На счет -6- поднять левую руку вверх,
  - На счет -7-8- хлопки руками над головой.

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения. Проверка ранее полученных знаний, закрепление и повторение материала. Фигурная маршировка вдоль станков в различных ритмах (2-4; 3-4; 4-4.) "Мы шагаем на парад". Технические задачи:

- - перестроение маршем из линии в круг;
- - ходьба парами;
- - ходьба змейкой, по диагонали;
- - ходьба из круга в линии

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ.

**Задачи:** Учить детей воспринимать развитие музыкального образа и согласовывать движения с их характером. Развивать чувство ритма. Развивать художественно-творческие способности.

## ТАНЕЦ "ВАЛЬС."

**Технические задачи:** урок строится на смене ритмического и пластического рисунка движений.

- - мягкое выполнение пружинки;

- - плавные вальсовые движения (pas balance- покачивание);
- - повороты вправо, влево;
- - ритмические хлопки;
- - вальсовая дорожка.

## ТАНЕЦ "КАВАЛЕРИСТЫ"

### Технические задачи:

- - подготовка к боковому голопу;
- - разучивание элементов русского танца- дробный шаг;
- - полуприседание, с выставлением ноги на пятку;
- - "ковырялочка", "качалочка", ;
- - вращения на точку.

## "НА ДВОРЕ ВЕСНА ".ИМПРОВИЗАЦИЯ НА СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

### Технические задачи:

- - творческая работа преподавателя и детей.

## ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ "ВАЛЕНКИ"

### Технические задачи:

- - простой хороводный шаг;
- - шаг на всей ступне ;
- - шаг с притопом на месте;
- - дробный шаг;
- - присядка;

## ПОЛОЖЕНИЕ РУК В РУССКОЙ ПЛЯСКЕ:

- - "подбоченившись";
- - руки скрещены на груди; пальцы одной руки спрятаны;
- - руки спокойно висят вдоль тела;
- - руки отведены в стороны, ладонью вперед, кисть открыта;

## ПОЛОЖЕНИЕ РУК ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ В ПАРАХ

- За руку.
- Под руку.
- Рука мальчика на талии девочки.
- Руки девочки находятся на плечах мальчика.
- Руки находятся в положении "окошечко".

- Из положения "окошечко": правая рука девочки находится сзади и держит правую руку мальчика.
- Правая рука девочки и левая рука мальчика поднята вверх и образуют "воротики".
- Положение рук в паре во время кружения девочки вокруг себя.
- Положение рук "свечкой" при кружении.

## ЭЛЕМЕНТЫ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола.
- Сокращение и вытягивание стопы в положении 6 и 1 позиций, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях. "Клювик-утюжок".
- Разворачивание стоп в сокращенном состоянии из 6 в 1 позицию и возвращение в 6 , лежа на спине.
- Подготовка мышц к шпагату.
- Укрепление мышц спины : "Ванька-встанька", "Кошечка-собачка".
- Укрепление брюшного пресса: "Жук упал".
- Встряхивание расслабленными ногами.
- "велосипед" педалирование поднятыми ногами.
- "Березка" стойка на лопатках с помощью рук, улучшает мозговое кровообращение.
- Йоговский "плуг". Завершая работу "березки" , запрокинуть ноги за голову, коснувшись ногами пола.

## УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

Из различных исходных положений. Сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание с сопротивлением, с помощью напарника.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АМПЛИТУДЫ И ГИБКОСТИ.

- - Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением из различных исходных положений (сидя, стоя, без опоры, с опорой). Наклоном назад мост на обоих ногах, на одной ноге.
- - Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук.
- - Движения ногами (махи) крестом, с максимальной амплитудой.
- - Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

- - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.(различные виды прыжков, эстафеты , игры).
- - Комплекс силовых упражнений.
- - "маятник". Стоя ноги на ширине плеч, ладони на голове. На каждый счет наклонять голову вправо, влево, вперед, назад.
- - "волна". Стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая их в конечной фазе движения.
- - "вертушка". Стоя, ноги вместе, руки опущены. На каждый счет поворачивать туловище вправо и влево, свободно перемещая руки в сторону поворота.
- - "мельница". Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки разведены в стороны. На каждый счет поворачивать туловище вправо и влево.
- - "крокодильчик". Лечь на живот, прямыми руками упереться в пол. Передвигаться на одних руках вперед.В пояснице не прогибаться, ногами себе не помогать.
- - "ножницы". Лечь на спину , опираясь на предплечья, ноги слегка приподнять над полом. Поочередно выполнять скрестные движения прямыми ногами.
- - "качели". Лечь на живот, ноги слегка развести. Прогнуться , взяться руками за голени или ступни и покачаться вперед-назад.
- - "лягушка". Присесть на корточки, ноги развести в стороны, руки расположить на полу между ногами. Постараться оторвать ноги от пола, опираясь только на одни руки. Удерживать ноги как можно дольше, а еще лучше попрыгать.
- - "зайчик". Присесть на корточки, руки на затылке. Прыгать, продвигаясь вперед. Спину держать ровно.
- - "кенгуру". Стоя,ноги вместе, руки опущены. С силой оттолкнуться вверх, в высшей точке согнуть ноги и подтянуть их к груди. Приземлиться и снова повторить прыжок.

## Календарно-тематическое планирование

| <i>Квартал</i> | <i>Месяц</i> | <i>Репертуар</i>  |
|----------------|--------------|---|
|                | Октябрь      | Опадают, падают листья; Волшебная страна, Полька, Ковбои.                   |
|                | Ноябрь       | Вместе весело шагать ,Большой хоровод, Чунга-Чанга, Журавли.                |
| 2 кв.          | Декабрь      | Буратино, Дрессировщик, Вальс, Мячики, Сказка за сказкой                    |
|                | Январь       | Светит месяц, Автомобили, Разноцветная игра, Зима, Цирковые лошади          |
|                | Февраль      | Песенка о ремонте, Танцуйте сидя, Вальс, Полечка, Голубая вода, Кавалеристы |
| 3 кв.          | Март         | Расплата, Бременские музыканты. Что за птица?, Кадриль, Танцкласс           |
|                | Апрель       | Есаул, Полкис, Аэробика, Медленный вальс, Жаворонок                         |
|                | Май          | Морячка, Цыганка, Под музыку Вивальди, Повторение знакомых композиций       |

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, НА КОТОРЫХ ДОЛЖНА СТРОИТЬСЯ МЕТОДИКА КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ:

- - смена построений и перестроений;
- - краткость упражнений;
- - образность урока;
- - контрастность работы;
- - от простого к сложному;
- - доступность;
- - радостная и доброжелательная атмосфера.

*ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА.*

- - Подбор репертуара, сочинение постановок танцев.
- - Открытые уроки.
- - Разработка и пошив костюмов, изготовление реквизита.
- - Подбор музыки для уроков, выступлений, номеров, работа с видеоматериалами.
- - Участие в семинарах и педсоветах
- - Самообразование.
- - Отчетные выступления.

## ***Методическое обеспечение программы «Ритмическая мозаика»***

- Г.И. Анисимова «100 музыкальных игр для развития дошкольников», Ярославль 2005 г.
- А.И. Буренина «Коммуникативные танцы-игры для детей». С.-П. «Музыкальная палитра» 2004г.
- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей. С.-П. 2000г.
- Г. Вихарева «Танцы для самых маленьких», С-П. 2005г.
- Т. Сауко, А. Буренина «Топ-хлоп, малыши», С-П. 2006г.
- Т. Суворова «Танцуй, малыш». С-П 2006 г.
- Т. Суворова «Спортивные танцы», С-П. 2009 г.
- Т. Суворова «Ритмопластика», С-П. 2010г.
- «Музыка и движение» для детей 4-5, 5-6, 6-7 лет. Сост.: С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина, ». Москва, «Просвещение» 1983г.
- «Игры для детского сада. Развитие талантов ребенка через игру» под редак.В.М.Букатова, С.-П. «Сфера» 2009г.
- Н.Н.Шуть «Секреты эффективных игр», С.-П. «Сфера» 2010г.
- Гавришева Л.Б. «Музыка, игра-театр!» , С.-П. «Детство пресс» 2004г.
- Е.Д.Макшанцева «Детские забавы», Москва «Просвещение» 1991г.
- М.А. Михайлова, Е.В.Горбина «Поем, играем, танцуем дома и в детском саду», Ярославль «Академия развития 1996г.

## ***Материально-техническое обеспечение программы***

1. Музыкальный центр, записи музыкальных произведений
2. Музыкально – шумовые инструменты ( погремушки, ложки, гремелки и т. д.)
3. Атрибуты (ленточки, султанчики и др.)
4. Стульчики детские 40 штук
5. Фортепиано
6. Костюмы, маски животных им птиц

## Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. СПб., 1996.
3. Боромыкова О. С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. СПб., 1999.
4. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. Учебно-методическое пособие; 1998 - 63с;
5. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. - М. : Издательство Эксмо, 2003 - 240 с, илл. (серия «Энциклопедия для юных»)
6. Зимина А. Н. Народные игры с пением. М. 2000.
7. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2003.
8. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2000.
9. Нищева Н. В. Разноцветные сказки. СПб., 1999.
10. Рыбак Е. В. Вместе. Архангельск, 1997.
11. Синицына Е. И. Умные пальчики. М., 1999.
12. Смит Л. Танцы. Начальный курс. ; Пер. с англ. Е Опрышко; М. : ООО «Издательство Астрель»: 2001. 48с: илл.
13. Трифонова О. Н. «Солнечная радуга»: музыкальная коррекция нарушения речи у детей с нотным приложением. Ростов н/Д: Феникс, 2008.
14. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». СПб., 2000.
15. Хореография. Сборник образовательных технологий (в помощь педагогу дополнительного образования). Кемерово, 2002