

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ПРОГРАММА РАННЕГО ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Программа по учебному предмету

РИТМИКА

(для учащихся 4-5 лет)

Рассмотрено Педагогическим советом МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой	Утверждаю Директор МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой  С.Ю. Видяхина
1 сентября 2025 г. (дата рассмотрения)	1 сентября 2025 г. (дата утверждения)



Разработчики:

Горбачева Светлана Александровна, преподаватель хореографических дисциплин

Горохова Валентина Петровна, концертмейстер

Рецензент:

Самойлова Анастасия Вадимовна – преподаватель специальных дисциплин
Государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Самарской области «Колледж технического и художественного образования г. Тольятти»

Рецензия
на программу раннего эстетического развития
для детей дошкольного возраста (4-5 лет)
по учебному предмету «Ритмика»

Представленная к рецензированию программа составлена преподавателем МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой Горбачёвой С.А. и концертмейстером Гороховой В.П. Программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся дошкольного возраста (4-5 лет).

Данная программа создает условия для развития творческих способностей детей дошкольного возраста средствами хореографии, гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития, построена с учетом современных требований педагогики и психологии, обеспечивая единство воспитания и обучения.

Структура программы включает в себя следующие разделы: пояснительная записка, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, методическое обеспечение учебного процесса, список методической литературы.

В пояснительной записке отражена характеристика учебного предмета, его роль в образовательном процессе и срок реализации, объем учебного времени; определены цели и задачи, которые ориентированы на приобщение детей к хореографическому искусству и развитие их творческих способностей, подробно прописаны содержание, формы и методы организации учебного процесса; обозначены формы контроля и учет успеваемости, даны характеристики планируемых результатов по итогам освоения программы.

Учебный материал учебного предмета «Ритмика» распределен по пяти разделам: музыкально-ритмические навыки; основные движения; комплексы ритмической гимнастики и логоритмических упражнений; танцевальные композиции и игры; танец.

«Содержание учебного предмета» включает учебно-тематическое планирование и представляет собой последовательность изучаемых тем и разделов.

Рецензируемый материал соответствует современному уровню требований, предъявляемых к программам в области раннего эстетического развития для детей дошкольного возраста (4-5 лет), и может быть рекомендован к практическому применению в учебно-образовательном процессе подготовительного отделения муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детской хореографической школы имени М.М. Плисецкой городского округа Тольятти.

Рецензент:
преподаватель специальных дисциплин
Государственного автономного
профессионального образовательного учреждения
Самарской области «Колледж технического
и художественного образования г. Тольятти»



А. В. Самойлова

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание программы учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- требования к музыкальному оформлению урока;
- практический материал к урокам ритмики (названия движений, описание упражнений);
- музыкально-ритмические игры;
- варианты танцевальных композиций.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Ритмика занимает значительное место в системе общего эстетического образования. Она способствует формированию слуховых и двигательных способностей ребенка, развитию умения передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений. Палитра движений, которые используются в ритмике, довольно разнообразна, она не исчерпывается танцевальными элементами, а включает в себя основные движения: ходьбу, бег, прыжки, образные имитационные движения. Кроме того, ритмика предполагает ряд специальных заданий и упражнений, которые в свою очередь развивают эмоциональную отзывчивость детей на музыку.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа, основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также психические процессы, которые лежат в их основе. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д.

В основе занятий ритмикой лежит изучение тех средств музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Это темп, динамические оттенки, метроритм, строение музыкального произведения. Все это составляет специфику и особенность предмета «Ритмика».

Кроме того, этот предмет является важным компонентом общего физического воспитания. Здесь совершенствуются двигательные навыки, укрепляется мышечная система, благотворно развивается система дыхания. В то же время ритмика развивает музыкальный слух, память, чувство ритма, активизирует восприятие музыки; формирует художественно-эстетический вкус детей; развивает творческие способности каждого ребенка, тем самым зарождая в каждом из них зерно прекрасного.

Данная программа составлена с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления учебной деятельности.

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями "детская школа искусств", "детская музыкальная школа", "детская хоровая школа", "детская художественная школа", "детская хореографическая школа", "детская театральная школа", "детская цирковая школа", "детская школа художественных ремесел";

Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ «О направлении „Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств“».

Изучение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Настоящая программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы с детьми. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным. Движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Балетная гимнастика», «Музыка».

2. Срок реализации учебного предмета «Ритмика»

Срок освоения программы «Ритмика» для детей, поступивших в образовательное учреждение на подготовительное отделение в возрасте от четырех лет до пяти лет, составляет 1 год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика» (для учащихся 4-5 лет) – 36 аудиторных часов. Самостоятельная работа не предусмотрена.

Таблица 1

Объем учебного времени	Количество часов
Продолжительность учебных занятий (в неделю)	36
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	36

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: средняя наполняемость групп – 10 человек. Рекомендуемая продолжительность урока – 25 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель: Всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Развивать чувство ритма и музыкальный слух, двигательные навыки и эмоционально-волевое восприятие детей.
2. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности – как основу физического и эмоционального роста.
3. Обучать навыкам работы в творческом коллективе, воспитать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость и работоспособность в достижении положительных результатов, сознательную дисциплину и самоконтроль.
4. Развивать творческое начало и способности каждого ребенка через исполнение танцевальных упражнений, игр, простейших танцев, как во время обучения – на уроках, так и во время выступлений на открытых уроках и концертах.
5. Формировать первоначальные навыки восприятия и передачи музыки, навыки выразительного движения и простейшей координации.

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

Общепедагогический. Должны проводиться беседы о танцевальной культуре, о музыке.

Показ с объяснением – основных движений, танцевальных элементов, рисунков, перестроений.

Практический. Проводится работа над движениями, отработка исполнения элементов, чистоты и точности рисунков.

Для реализации данной программы огромную роль играют 3 метода обучения, которые достаточно просты для восприятия детьми 4-5 лет:

- Объяснительно-иллюстрационный метод (информационный). Здесь используются все источники информации – слово, наглядность.
- Репродуктивный метод обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний и умений за достаточно короткий срок. Прочность знаний, благодаря возможности их многократного повторения может быть значительной. Этот метод обязательно должен сочетаться с другими методами, т.к. он предшествует творческой деятельности.
- Частично-поисковый метод (метод творчества): суть данного метода заключается в том, что учащиеся исполняют некоторые задания самостоятельно (например, различные положения рук, корпуса). С первых уроков детям важно предоставить возможность самостоятельно отвечать на музыку движением. Обучение творчеству в ритмике побуждает детей переносить усвоенные под руководством педагога знания в самостоятельную деятельность. Очень полезно использовать на уроках способность и умение фантазировать, включая в уроки задания на придумывание образа, рассказа или танцевальной комбинации по прослушанному музыкальному материалу.

Систематичность, постепенность и последовательность – это основные педагогические принципы, которые применяются в обучении детей дошкольного возраста. Дети не смогут выполнять движения под музыку свободно и красиво, если танец или игра разучиваются сразу, без предварительных подготовительных упражнений, направленных на освоение необходимых двигательных и танцевальных навыков. Система упражнений строится по принципу «от простого - к сложному». Учитывая все необходимые музыкально-ритмические навыки выразительного движения, при условии многократного повторения, она поможет успешному выполнению целей и задач программы.

На занятиях по предмету «Ритмика» дети знакомятся не только с основными движениями, элементами и перестроениями, но и с простейшими музыкальными понятиями, такими как *темпы* музыкального произведения (быстрый – медленный), которые передаются через бег или ходьбу; *силу звука* (piano–forte), *характер и динамика движений* (отражение в движении характера музыки и ее динамических оттенков; *регистры звучания* (высокие, средние или низкие звуки), *форма и фразировка* (часть,

предложение, фраза), *метр и ритмический рисунок* (передача ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом и другими движениями; соблюдением пауз, синкопированными движениями; ритмическим контрапунктом) и т.д.

В сфере музыкально-ритмической деятельности приобщение к музыке происходит посредством доступных и интересных упражнений, музыкальных игр, танцев, помогающих ребенку лучше почувствовать и полюбить музыку, проникнуться ее настроением, осознать характер произведения, понять его форму и выразительные средства.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей, задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в дошкольном и хореографическом образовании.

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально - техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Ритмика» (для учащихся 3-4 лет) перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или линолеумное покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене;

- музыкальный инструмент (фортепиано);

- наличие аудио и видео аппаратуры;

- костюмы, предметы и атрибуты для танцевальных и игровых импровизаций, музыкально-ритмических упражнений и игр (ленты, платочки, шапочки, шары, обручи, цветы, инструменты детского шумового оркестра и др.).

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 2

№	Основные разделы и темы программы	Кол-во часов
1	2	3
I.	Музыкально-ритмические навыки	12
1.	Характер музыкального произведения, его темповые и динамические изменения.	4
2.	Форма музыкального произведения (простая, двухчастная).	4
3.	Метроритм, его выразительное значение и отражение в музыке.	4
II.	Основные движения:	12
1.	Виды ходьбы, бега, подскоки.	4
2.	Упражнения для рук без предмета.	2
3.	Построения и перестроения.	2
4.	Свободное ориентирование в пространстве.	2
5.	Выразительное и легкое исполнение танцевальных элементов.	2
III.	Комплексы ритмической гимнастики, логоритмические упражнения	4
IV.	Танцевальные композиции, игры	4
V.	Танец	4
1.	Элементы народного танца (русского)	2
2.	Элементы характерного танца (образы и движения, имитирующие движения природы, птиц, животных)	2
	Итого:	36

2. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащихся.

Учебный материал учебного предмета «Ритмика» распределен по пяти разделам:

- музыкально-ритмические навыки;
- навыки выразительного движения;
- комплексы ритмической гимнастики и логоритмических упражнений;
- танцевальные композиции и игры;
- танец.

Раздел 1. «Музыкально-ритмические навыки».

Задачи раздела:

- развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Тема 1. Характер музыкального произведения, темповые и динамические изменения, ритмический рисунок и акценты, части и фразы музыкального произведения.

Тема 2. Форма музыкального произведения – простая, двухчастная – медленная и быстрая, простая трехчастная.

Тема 3. Метроритм, его выразительное значение и отражение в музыке.

Тема 4. Различие музыкальных жанров: марш, танец, песня.

Раздел 2. «Навыки выразительного движения».

Задачи раздела:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- развитие умения ориентироваться в пространстве.

Тема 1. Основные движения (ходьба, бег, галоп, подскоки, шаг польки, прыжки).

Тема 2. Упражнения для рук (с предметом и без).

Тема 3. Построения и перестроения.

Тема 4. Свободное ориентирование в пространстве.

Тема 5. Выразительное и легкое исполнение элементов или маленьких танцевальных композиций.

Раздел 3. «Комплексы ритмической гимнастики, логоритмические упражнения».

Задачи раздела:

- развитие природных и физических данных детей;
- формирование координации речевых и двигательных согласований у ребёнка и чувства ритма.

Раздел 4. «Танцевальные композиции, игры и упражнения с предметами».

Например, «Путешествие в веселом автобусе», «Сказочный лес», «Времена года», «В зоопарке», «В цирке», «Подводное царство», «Лабиринт», «Приключения муравьишки», «Магазин игрушек», «Зеркала» и т.д.

Использование игрушек (куклы, мячи, мишки, лошадки, детские зонтики), а также элементов и предметов (ленточки, платочки, султанчики, цветы) и т.п.

Раздел 5. «Танец».

Тема 1. Элементы народного танца (русского).

Тема 2. Элементы характерного танца движения и образы природы, птиц, животных.

Занятия носят комплексный характер и включают в себя:

- разминку;
- общеразвивающие упражнения и элементы ритмической гимнастики;
- музыкально-танцевальные элементы и композиции.

Примерный регламент занятия для детей дошкольного возраста:

I часть (5 минут) – разминка, упражнения на совершенствование навыков основных движений, задания на пространственные ориентировки.

II часть (5 минут) – комплекс ритмической гимнастики.

III часть (10 минут) – танцевальные композиции.

IV часть (5 минут) – музыкально-ритмические игры.

В *разминку* входят упражнения на построения и перестроения, различные виды ходьбы – в характере музыки, бег, галоп, подскоки. Эти упражнения в начале занятий организуют и объединяют детей, развивают чувство ритма и темпа, способствуют подготовке организма к занятию.

Общеразвивающие упражнения включают в себя упражнения для каждой части корпуса в отдельности: - для головы;

- для рук и плечевого пояса;
- для ног;
- для корпуса.

Они направлены на развитие двигательных качеств – координации, ловкости, равновесия, пространственного ориентирования. А также на развитие различных систем детского организма: опорно-двигательной, дыхательной.

Элементы ритмической гимнастики в свое время используются для развития физических данных детей. На уроках ритмики для детей дошкольного возраста рекомендуется применять элементы ритмической гимнастики в сочетании с игровыми моментами, а также логоритмические упражнения (с проговариванием небольших стихотворных текстов).

Музыкально-танцевальные элементы и композиции. Здесь используются различные элементы, упражнения на развитие музыкальности, пластичности и выразительности и координации движений. Движения и упражнения на развитие образного мышления и внимания. Прочиваются элементы народного, характерного, современного и бального танца, которые в свою очередь развивают эмоциональную подачу материала.

	Основные разделы программы	Цели и задачи	Содержание
1	2	3	4
I. Музыкально-ритмические навыки			
1.	Характер музыкального произведения, его темповые и динамические изменения.	Развивать способность воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение, характер, темповые и громкостно-динамические нюансы. Учить детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.	Прослушивание музыки и определение ее характера. Отражение в движении различных оттенков характера произведения (весело, спокойно, торжественно), темпов музыкального произведения (медленно – быстро). Упражнения на выработку двигательных навыков на основе восприятия музыки. Игры, отражающие характер музыки («Весело – грустно»), темп музыкального произведения («Медленно – быстро»).
2.	Форма музыкального произведения (простая, двухчастная).	Учить детей менять движения в соответствии с музыкальной фразой.	Изменение движения и его направления в соответствии с формой музыкального сопровождения: быстрое переключение с одного движения на другое, изменение характера, направления, вида движения, возврат к какому-либо движению. Умение чувствовать и сопоставлять контрастные и сходные музыкальные построения, симметрию и асимметрию в структуре музыкальных произведений. Произведения простой одночастной и двухчастной формы. Их различия. Построения, перестроения и передвижения в зале в различных направлениях, с различными движениями, в соответствии с формой музыкального произведения. Игры «Делай как я», «Покажи – повтори», «Зеркало».
3.	Метроритм, его выразительное значение и отражение в музыке.	Учить детей воспроизводить хлопками, шагами и подручными инструментами простейший	Интуитивное восприятие на слух метроритмической пульсации, ощущение сильных и слабых долей, соотношение длительностей (долгие, короткие звуки). Взаимосвязь ритма и

		ритмический рисунок. Учить выразительно и ритмично передавать движения.	мелодии. Упражнения на прохлопывание, простукивание простых ритмических рисунков. Ознакомление с понятием «сильная доля». Выполнение шагами, хлопками ритмического рисунка знакомого музыкального произведения, частично без музыкального сопровождения. Выполнение танцевальных движений в соответствии с ритмом музыкального произведения. Музыкально-танцевальные игры «Услышь и покажи», «Запомни мелодию», «Повтори ритм». Хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка на музыкальный размер 4/4, 2/4; воспроизведение ритмического рисунка движениями: хлопками, ударами ног, шагами.
--	--	---	--

II. Навыки выразительного движения

1.	Основные движения: виды ходьбы, бега, подскоки.	Учить детей выполнять основные виды движений: ходьбы, бега, шагов, подскоков.	Знакомство с понятиями ходьба и ее виды (легкая, бодрая, ходьба на носках); шаг и его виды (с носка, на носках, высокий шаг); бег и его виды (легкий, стремительный, бег с высоким подъемом ног); подскоки и их виды (легкие, сильные, энергичные). Исполнение шагов, ходьбы, бега и подскоков в характере музыки. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков посредством различных видов шагов, ходьбы и бега. Игры «Угадай, кто идет», «Лошадки», «Лиса и зайцы», «Лягушки и цапли».
2.	Упражнения для рук без предмета.	Учить детей исполнять точные положения и движения рук без предмета.	Знакомство с основными положениями рук: руки свободно опущены, на талии, положение рук за спиной, положение рук в паре. Понятия: направление рук в сторону, вперед, вверх. Упражнения для рук, стоя на месте и в сочетании с простыми движениями ног. Упражнения «Твердые и мягкие руки», «Мельница», исполнение движений в характере музыки.

			Игры «Зайцы и волки», «Бабочки», «Самолеты».
3.	Построения и перестроения.	Учить детей ходить и бегать враспынную и быстро строиться в круг. Научить соблюдать дистанцию.	Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал. Основные построения и перестроения групп: построение в колонну, шеренгу, цепочку, в круг и свободное размещение на площадке танцевального класса с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.
4.	Свободное ориентирование в пространстве.	Учить детей ориентироваться в пространстве.	Выработка навыков ориентации в пространстве; повороты вправо, влево. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: «Быстро по местам», «Знай свое место», «Окно».
5.	Выразительное и легкое исполнение танцевальных элементов.	Учить детей эмоционально, выразительно и легко исполнять танцевальные движения и элементы.	Отражение в движении разнообразных оттенков характера музыки. Выражение характера музыки в свободных танцевальных движениях. Игры «Веселый человек», «Весело – грустно», «Плавно – отрывисто», «Цирковые лошадки».
III. Комплексы ритмической гимнастики			
1.		Развивать у детей первоначальные физические данные. Формировать у детей координацию речевых и двигательных согласований и чувство ритма.	Понятия: гимнастика, ритмическая гимнастика. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений под музыку. Логоритмические упражнения.
IV. Танцевальные композиции, игры			
1.		Развивать первоначальные творческие способности на основе музыкально-пластических движений, танцевальных комбинаций и игр.	Игры и комбинации на развитие пластической выразительности рук: «Игра в снежки», «Назойливая муха». Танцевальные комбинации и игры, раскрывающие образы в разных перестроениях и передвижениях. Игры «Бабочки», «Дети и медведь», «Мячики». Игры, передающие разными движениями образы: «Репка», «Заводные игрушки».

V.		Танец	
1.	Элементы русского народного танца.	Учить детей выполнять легко и выразительно основные элементы русского танца.	Понятие – русский танец. Изучение основных положений рук: на талии, в паре. Изучение основных движений: шаг с носка, пружинка, приставной шаг с полуприседанием, притоп, ковырялочка. Рисунки: круг, цепочка, змейка. Игры «Пойду ль я, выйду ль я», «Ладушки», «Гуси – гуси».
2.	Элементы характерного танца.	Учить детей передавать характер музыки через движения, имитирующие движения птиц, природу, животных.	Движения для рук «Волна», «Мельница», «Крылья», «Рыбка». Движения для ног: «Петушок», «Лошадка», «Цапли», «Медведь». Движения для корпуса: «Неваляшка», «Маятник». Игры «Угадай-ка», «Кто так ходит?».

3. Годовые требования к обучению

Программа по учебному предмету «Ритмика» приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в детских школах искусств, отражает разнообразие музыкально-ритмических упражнений, музыкальных игр, задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Настоящая программа предусматривает приобретение учащимися элементарных знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, восприятия чувства ритма, музыкального слуха, навыка движенческой координации, хореографической памяти.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Ритмика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- первичные знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о простых музыкальных формах;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;

- навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши и музыкального инструмента;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

В конце каждого полугодия проводятся открытые занятия, на которых демонстрируются знания, умения и навыки, приобретенные учащимися за данный период обучения. Подобные занятия проводятся в присутствии администрации школы, преподавателей, родителей.

Желательным условием работы по данной программе являются диагностические исследования и наблюдения за динамикой развития как каждого учащегося в отдельности, так и групп учащихся. Итоговая аттестация не предусмотрена.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Программа по учебному предмету «Ритмика» приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в детских школах искусств, отражает разнообразие музыкально-ритмических упражнений, музыкальных игр, задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Настоящая программа предусматривает приобретение учащимися в игровой форме элементарных знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, восприятия чувства ритма, музыкального слуха, навыка движенческой координации, хореографической памяти.

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их

возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

При планировании занятий в форме традиционного группового урока, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки. Дети в группе, занимающиеся ритмикой, должны быть одного возраста. Для занятий у детей должна быть форма, не стесняющая движений, отвечающая эстетическим требованиям: для девочек – гимнастические купальники, короткие юбочки-солнце, белые носочки, гладкая прическа; для мальчиков - майка, шорты, белые носки. Обязательна специальная обувь – балетные тапочки.

Очень важно, чтобы занятия проходили в сопровождении концертмейстера-аккомпаниатора. Лишь частично можно использовать фонограммы.

2. Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми дошкольного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

При подборе материала для музыкального оформления руководствуются следующими принципами:

- музыкальное произведение обладает свойствами квадратности;
- для каждого упражнения музыкальный материал должен быть с определенным ритмическим рисунком и темпом;
- наличие вступления для каждого упражнения;
- учитываются темповые, ритмические и метроритмические особенности каждого вида движения.

Содержание музыкальных произведений может быть самым разнообразным: лирическим, энергичным, торжественным, веселым. Для сопровождения упражнений мелодии скорбного, меланхолического, характера не рекомендуются, так как отрицательно влияют на эмоциональное состояние занимающихся. Также не рекомендуется использовать большие по объему и сложные по содержанию произведения.

Наиболее распространенными музыкальными произведениями на уроке ритмики являются песни и танцевальные мелодии. Они должны быть разнообразными. Длительное применение одних и тех же музыкальных произведений на протяжении многих уроков снижает внимание и интерес к занятиям. Кроме того, необходимо, чтобы музыкальное сопровождение нравилось учащимся и соответствовало хорошему музыкальному вкусу.

Преподавателю при составлении комплекса упражнений, следует придерживаться следующей последовательности:

- определить задачи и направленность комплекса упражнений;
- подобрать музыку;
- прослушать музыку несколько раз;
- определить характер музыкального произведения;
- определить структуру музыкального произведения, схематично обозначить ее части;
- выделить части музыкального произведения с основной мелодией (например, куплеты и припев);
- подобрать основные движения для составления упражнения, соответственно характеру музыкального произведения и его структурным особенностям;
- приступить к постановке комплекса упражнений под музыку;
- апробировать составленный комплекс упражнений на небольшой группе детей и внести коррективы.

Помимо задач общего физического развития в процессе занятий с музыкальным сопровождением решаются и задачи эстетического воспитания. Хорошо подобранная к каждому движению музыка помогает детям закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запомнить движения совместно со звучанием музыкальных отрывков. Это постепенно воспитывает музыкальную память, вводит в привычку ритмично и красиво исполнять движения.

Упражнения для согласования движений с музыкой являются специальным разделом в ритмической гимнастике и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.).

Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. В связи с этим на каждом занятии по ритмике у дошкольников необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух.

Успех работы с детьми во многом зависит от того, насколько правильно, выразительно концертмейстер доносит содержание музыкального произведения до детей. Яркая фразировка, яркие динамические контрасты, штрихи, темп помогают детям услышать музыку и отразить ее в упражнениях и танцевальных движениях.

Во время исполнения музыкального материала учитываются разные физические возможности детей – при исполнении упражнений помогать ребенку соответствующим темпом и штрихами, динамикой, акцентами. Характер музыки и темп должны соответствовать характеру упражнения, которое предлагает педагог. Оно может быть в одном темпе и характере, а может быть с переходом от одного темпа в другой. Переход бывает внезапным или постепенным, когда музыкальный материал исполняется с некоторым ускорением или замедлением (под темп педагога).

При движении по диагонали в музыкальном сопровождении желательно учитывать темп каждого ребенка (особенно на начальном этапе). Это поможет детям постепенно начать слышать сильную долю такта и двигаться в ритме музыки. Активно использовать штрихи, подчеркивая характер движения. Например, ходьба на «носочках» - стаккато, на «пяточках» – нон легато.

Примерный музыкальный материал (**Приложение 1**).

3. Практический материал к урокам ритмики для учащихся 4-5 лет (названия движений, описание упражнений).

На уроках ритмики необходимыми являются следующие условия:

- чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2-4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя;

- в процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически – выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятий;

- на занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятиях, без которой невозможно становление и развитие творчества.

Чтобы учебный процесс у детей среднего возраста был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи. Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз для отдыха - если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом - атрибутом, с которым выполняются движения.

Описание названий ритмических движений

«Тик-так» - наклоны головы в стороны. При этом дети произносят слова «тик-так».

«Динь-дон» - наклоны головы вперед-назад. При этом дети произносят слова «динь-дон».

«Нехочуха» - повороты головы вправо - влево. При этом дети произносят слова «не хочу, не буду».

«Колобок» - вращение головы. Педагог рассказывает о том, как колобок катится по дорожке.

«Гуси» - шея вытягивается вперед и дети «шипят», имитируя шипение гусей.

«Ничего не знаю» - дети приподнимают плечи вверх и говорят «ничего не знаю». По мере усвоения добавляется поворот корпуса.

«Елочка» - Сначала правой рукой (следить, чтобы дети не сгибали локоть) имитируя веточку елочки приподнимают плечо в сторону на 3 движения плечом, аналогично дети исполняют движение левой рукой. По мере усвоения движение делается одновременно двумя руками.

«Здороваемся с пальчиками» - пальчиковая гимнастика.

«**Замочек**» - дети замыкают пальцы в замочек и совершают круговые движения запястий рук.

«**Волнь**» - руки в «замке», совершают волнообразные движения запястий рук.

«**Рогатка**» - держа руки перед собой, не сгибая локоть, отогнуть пальцы одной руки с помощью другой.

«**Шарики**» - в игровой форме проучиваются позы рук классического танца.

«**Дружные ножки**» - с помощью игровой формы проучиваются позиции ног в классическом танце.

«**Бабушки-дедушки**» - упражнение направлено на работу плечевого пояса, при этом плечи вначале поднимаются вверх и при опускании направляются вниз-вперед.

«**Циркуль**» - совершают вращательные движения туловищем сначала в одну сторону, затем в другую.

«**Страусы**» - данное упражнение выполняется по принципу «складочки», дети совершают наклон вперёд, ноги прямые, руками стараются коснуться пола. Педагог говорит: «страусы гуляют» - руки подняты вверх и ладонь лежит на ладони так, что это напоминает голову страуса, при этом дети поочередно поднимают колено вверх. Педагог говорит: «страус испугался» - происходит наклон корпуса (как бы сложиться пополам).

Простые танцевальные движения (совершенствование естественных движений)

1. Виды шагов:

- а) спокойная ходьба - амплитуда и длина шага не большая;
 - б) шаг на полупальцах;
 - в) крадущийся шаг.
2. Топающий шаг – поочерёдные притопы правой, левой ногой на месте и с продвижением вперёд.
 3. Боковой приставной шаг - на «раз» - шаг вправо (влево), на «два» - левая, (правая) нога приставляется к опорной.
 4. «Пружинки»
 5. Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.
 6. Движение рук - круговые вращательные движения руками.
 7. Поднимание и опускание плеч.
 8. Сокращение и вытягивание стопы.
 9. Наклоны корпуса - вперёд и в сторону.
 10. Наклоны головы – вперёд, назад, вправо, влево.
 11. Основные движения:

- а) «Ножницы»
- б) «Пружинки»
- в) «Крестик»
- г) «Боковой галоп»
- д) «Гармошка»
- е) Прыжки на двух ногах
- ж) Притопы в русском характере
- з) Поочерёдное открывание ног вперёд на каблук.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- ходьба по кругу друг за другом;
- врассыпную - круг;
- круг - его сужение;
- круг – движение со сменой направления;
- построение в пары.

Исполнение игровых этюдов:

- а) «Маленькие гномики»
- б) «Ёжик по лесу бежал»
- в) «Ветер веет - ветер веет»
- г) « Я - ребенок, как картинка»
- д) «Серый слон»
- е) «Любопытная Варвара»
- ё) «Лохматый пёс»
- ж) «Мишка косолапый»

Танцевально-образные движения

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

- Кошка села на окошко,
Стала кошка лапки мыть,
Понаблюдав за ней немножко,
Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Змея ползет тропой лесной,

Как лента по земле скользит,
А мы движение такое,
Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Стоит цапля на болоте,
Ловит клювом лягушат,
И так стоять совсем не трудно
Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Ветер деревце качает,
Хочет ветку наклонить,
Понаблюдав за ним немножко
Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверх над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверх над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Мартышка к нам спустилась с ветки,
Мартышку надо уважать
Ведь обезьяны наши предки,
А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Эту, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок)

у самой речки (*правая рука перед собой делает волнистые движения*).
захотелось бабке (*«бабка» надевает косынку*)
искупаться в речке (*руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание*).
Она купила себе мочало (*на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями*).
Наша песня хороша (*разводим руки в стороны через I позицию*) начинай сначала!
(*топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс*).

Упражнения на восстановление дыхания

«Петушок»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!

«Воздушный шар»

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

«Филин»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!

«Рубим дрова»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

«Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у.

«Паровоз»

Продвигаясь в колонне друг за другом, руки согнуты в локтях, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперед круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух...

«Запах цветка»

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»;

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.

«Выдох со счётом»

Сделайте глубокий вдох, произнося скороговорку:

Как на горке на пригорке

Стоят 33 Егорки:

на выдохе считайте до тех пор, пока не кончится воздух:

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

«Подуй на снежинку»

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

«Шарик лопнул»

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

4. Музыкально-ритмические игры

1) «Дети и медведь»

Правила игры: звучит веселая музыка, все дети свободно двигаются по залу, музыка прекращается, и дети замирают в различных позах. Из берлоги (отведенное в зале место) выходит «медведь» - водящий. Дети могут шевелиться, но если водящий увидит, то уводит провинившегося ребенка к себе в берлогу. Звучит музыка - «медведь» убегает, а дети исполняют танцевальные движения под музыку (полька, вальс, русская мелодия и

др). При подведении итогов отмечаются не только дети, которые не разу не попали в «лапы медведя», но и те, которые хорошо и красиво исполняли танцевальные движения.

Игра развивает:

- умение владеть танцевальной площадкой;
- быстроту движений, реакцию;
- музыкальный слух;
- терпение.

2) «Заводные игрушки»

Цель игры: Отразить характер музыки через движение. Начинать движение после вступления, заканчивать точно с окончанием звучания музыки.

Описание игры: Движения передавать в характере музыки. Зайчики - прыгают на 2 –х ножках с небольшим продвижением вперед, на последний аккорд присаживаются (И. Штраус – «полка») Медвежата - кружатся, тяжело переступая, в конце музыки останавливаются (П.И. Чайковский «Выход и песня медведя») Лошадки скачут прямым подскоком по кругу (Д. Россини «Увертюра»)

Игра развивает:

- координацию движения ребенка;
- музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой);
- память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

3) «Мячики»

Описание: Число игроков не ограничено. Дети располагаются по кругу, поставив руки на пояс. Под легкую подвижную музыку игроки бегут по часовой стрелке, изображая катящиеся мячики (первый, третий, пятый и седьмой такты). Их задача: точно выполнять правила игры — чередовать бег с подпрыгиванием вверх.

На музыку второго, четвертого, шестого и восьмого тактов дети подпрыгивают на двух ногах вверх. С окончанием музыки дети-«мячики» «раскатываются» в разные стороны, то есть разбегаются и присаживаются, отдыхая. С началом музыки движения повторяются.

Примечание. В этой игре нет соперничества, присущего подвижным играм. Детей, точно выполняющих правила игры, нужно словесно поощрить, а тех, у кого не совсем получается, — подбодрить.

Игра развивает:

- чувство ритма;
- координацию движений;
- реакцию;

- умение согласовывать свои движения с коллективом.

4) «Рассыпались бусы»

Вариант 1: Дети стоят в кругу и говорят слова: «Бусы рассыпаются, дети разбегаются!», после чего свободно размещаются по залу. Педагог: «Раз, два, три! Раз, два, три! Снова бусы собери!». Звучит музыка. Двигаясь танцевальным шагом или шагом на полупальцах педагог поочередно касается каждой «бусинки», тем самым приглашая за собой. Держась за руки «бусинки» образуют длинную цепочку, а затем и круг. Бусы собраны.

Игру можно усложнить, используя более сложные ходы, шаги и перестроения. Выбор музыкального материала зависит от шагов и ходов, которые выберет педагог.

Вариант 2: «Весенние веночки»

Дети свободно размещаются по залу. Педагог:- «Ребята, представьте, что вы красивые весенние цветочки. Мы цветочков наберём и веночек заплетём!» Звучит русская хороводная мелодия. Двигаясь танцевальным шагом или шагом на полупальцах педагог поочередно касается каждого «цветочка», тем самым приглашая за собой. Держась за руки «цветочки» образуют длинную цепочку, а затем и круг. Весенний веночек собран. Можно продолжить игру как весенний хоровод, дополнив различными рисунками и ходами.

5) «Вышли мышки»

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

6) «Солнышко и тучка».

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

Твои детки плачут, по камушкам скачут. (Дети строятся в колонну по одному).

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать! (Ходьба в колонне по одному).

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко. (Бег друг за другом).

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

Ярко светит солнышко, светит высоко. (Ходьба в колонне по одному). Вдруг мы тучку увидели.

От неё мы побежали.

Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. (Бег друг за другом). Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.

Дружно, весело идут и совсем не устают. (Ходьба).

Солнышко скрывается – туча надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть! (Перестроение в круг).

Где же солнышко-колоколнышко? (И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. (И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева – лучик, стало веселее. (И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколышко. (Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)

Солнцу рады все на свете.

И воробушки, и дети.

Солнышко и тучка рядышком живут.

По утрам ребяток поиграть зовут.

С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.

Завтра будем мы опять в солнце; тучку все играть(Ходьба друг за другом).

7) «Цветочные ворота»

Игра на различие музыкальных темпов (быстро и медленно). Акомпанементом может служить как одна мелодия, исполняемая в разных темпах, так и две мелодии с различным темпом исполнения.

Условия игры:

Необходимо выбрать двух участников, которые встанут в любом углу класса и будут изображать «цветочные ворота» (поднимая и опуская соединённые руки). Все остальные участники – «пчёлки», которые живут за цветочными воротами.

Ход игры:

Когда звучит быстрая музыка – ворота открываются (поднять соединённые руки вверх), а пчёлки вылетают на полянку собирать мёд.

Когда звучит медленная музыка – ворота закрываются (медленно опустить соединённые руки вниз), а те пчёлки, которые не успели залететь в них, выходят из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется два последних участника, которые становятся «цветочными воротами».

8) «Плетень»

Дети берутся за руки и становятся четырьмя шеренгами (одна напротив другой). Под музыку русской народной мелодии каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной шеренге и кланяется. После поклона дети возвращаются на прежнее место. С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по всей комнате, танцуют, используя известные плясовые движения. Как только музыка закончится, каждая шеренга должна занять свое первоначальное место, а дети быстро и правильно “заплести плетень” (взяться за руки крест-накрест).

9) «Челночок»

Дети делятся на две команды и встают в две шеренги, лицом друг к другу, руками образуя «воротца». С началом звучания быстрой, веселой музыки первый ребенок в шеренге «челночком» пробегает через все «воротца». Когда он достигает конца шеренги, двигаться в том же порядке начинает следующий. Выигрывает команда, которая быстрее закончит перемещения.

10) «Прялица»

И.П.: дети стоят в две шеренги, образуя пары, лицом друг к другу. Первая пара является ведущей, она назначает фигуры танца: челночки, ручеек, выюн.

11) «Челночки»

Дети, стоящие в две шеренги лицом друг к другу, берутся за руки. Движение легкими шагами в такт музыке начинает первая пара: она выдвигается из шеренги в сторону, огибает соседнюю пару, проходит между этой и следующей парами, выдвигается в другую сторону шеренги и продолжает движение челночком между остальными парами. Пара, следующая за ведущей, ждет, когда «челночек» уйдет вглубь шеренги на расстояние двух пар, и начинает аналогичное движение. Челночки доходят до конца шеренги и возвращаются обратно на свое место тем же способом. Первой окажется на своем месте ведущая пара. Ее задача делать шаги на месте до тех пор, пока все остальные пары не закончат движение. После этого она назначает новую фигуру.

12) «Ручеек»

Дети выстраиваются парами в колонну, взявшись за руку с партнером, лицом к ведущей паре. Ведущая пара поворачивается, встает напротив всей колонны и начинает движение вглубь ручейка. Первая пара пропускает идущих через воротца поднятых рук, а

следующая за ней, наоборот, сама проходит через воротца идущей в глубь ручейка пары и т.д. Ведущая пара, дошедшая до конца ручейка, поворачивается по ходу шеренги, становясь ее завершением. Каждая следующая пара, оказавшись на месте ведущей, в свою очередь, поворачивается лицом к шеренге и начинает движение вглубь ручейка. Движение продолжается до тех пор, пока ведущая пара не оказывается на своем месте, дожидаясь, когда и все остальные придут на свои места. Затем назначается следующая фигура.

13) «Вьюн»

Дети встают в колонну парами лицом к ведущей паре, но отпускают руки партнера и отодвигаются в стороны, образуя две шеренги. Ведущая пара поворачивается лицом друг к другу, как бы закругляя шеренгу. Дети ведущей пары берутся за правые руки и обходят друг друга, левой рукой ухватываясь за левую руку стоящего в противоположной шеренге. Движение, начатое ведущей парой, продолжается по всей шеренге всеми, когда до них дойдет очередь, и до тех пор, пока все, начиная с ведущей пары, не окажутся на своих местах.

Далее фигуры танца снова могут назначаться ведущей парой и исполняться до тех пор, пока звучит песня.

5. Варианты танцевальных композиций.

Полька «Ладшки» (классический балльный танец)

Простой, оригинальный, весёлый танец. Музыкальный размер 2/4. Может использоваться любая квадратная полька.

Исходное положение – мальчик и девочка стоят лицом друг к другу парами по кругу. Мальчик – спиной к центру, девочка – лицом к мальчику. Ноги – в шестой позиции.

На музыкальное вступление мальчик протягивает руки вперёд ладонями кверху. Девочка кладёт свои ладони на ладони мальчика.

Описание танца:

1-2-й такты.

Девочка делает четыре прыжка на двух ногах вместе с руками (получаются хлопки по ладоням мальчика). На последнюю четверть 2-го такта руки повернуть. Теперь руки мальчика сверху.

3-4-й такты.

Мальчик повторяет движения девочки.

5-6-й такты.

Повторить 1-2-й такты.

7-8-й такты.

Повторить 3-4-й такты.

9-11-й такты.

Мальчик и девочка, взявшись за руки «лодочкой», делают галоп шесть раз, двигаясь по линии танца.

12-й такт.

Тройной притоп.

13-й такт.

На счёт «раз» - хлопок в ладоши, во время которого слегка присесть на двух ногах (пружинка). На счёт «два» - хлопок правыми руками, левые руки на поясе.

14-й такт.

Повторение 13-го такта, но хлопок левыми руками на счёт «два».

15-й такт.

Повторение 13-го такта, но хлопок обеих ладоней о ладони партнёра.

16-й такт.

Три хлопка в свои ладони.

Усложнение: вместо тройного хлопка переход к другим партнёрам с поклоном головой.

«Кенгуру» (диско – танец)

Весёлый ритмичный танец. Музыкальный размер 4/4. Музыкальное сопровождение – любая современная танцевальная пьеса. Композиция занимает 8 тактов. Посторонние танцующих свободное.

Описание танца:

1-й такт.

Сделать три шага вперёд с правой ноги. Руки свободно опущены вниз. На четвёртую четверть левая нога отводится на носок в сторону. Перенести тяжесть корпуса на правую ногу. Одновременно сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонен вправо.

2-й такт.

Сделать три шага назад с левой ноги. На четвёртую четверть такта правая нога отводится в сторону и ставится на носок. Тяжесть корпуса на левой ноге. Сделать хлопок руками над головой. Корпус наклонён влево.

3-й такт.

Развернув корпус на 90 градусов левым плечом к зрителю, сделать три шага вперёд. На счёт «четыре» повернуть корпус правым плечом к зрителю. Левая нога выдвигается вперёд и ставится на носок, колени обеих ног сгибаются. Руки сгибаются в локтях и запястьях и проводятся вперёд, имитируя лапки кенгуру.

4-й такт.

Повторение 3-го такта, но в другую сторону.

5-6-й такты.

Четыре раза выполнить движение «кенгуру», каждый раз поворачиваясь на 90 градусов (общий поворот 360°). Движение «кенгуру» занимает 2/4 такта. «Первая четверть» - согнуть колени обеих ног по шестой позиции. Руки согнуть в локтях и подвести ладони к плечам. «Вторая четверть» - встать на полу пальцы обеих ног. Руки разогнут в локтях и опустить вниз.

7-й такт.

На счёт «раз», «два» - два хлопка в ладоши. Руки поднять высоко над головой. На счёт «три», «четыре» - два хлопка по бёдрам. Колени согнуть, ноги в шестой позиции.

8-й такт.

На счёт «раз», «два» повторить движения 7-го такта того же счёта. На счёт «три» - небольшим прыжком поставить ноги во втору. Позицию. Руки оставить наверху, после хлопков немного развести их в стороны, развернув ладонями вниз. Локти выпрямить. На счёт «четыре» - пауза.

«У оленя дом большой...» (образный танец)

Исходное положение – ноги в шестой позиции.

Слова танца:

У оленя дом большой,

Он глядит в своё окошко, заяка по лесу бежал,

В дверцу постучал:

«Тук! Тук! Дверь открой,

Там в лесу охотник злой!»

«Зайка, заяка, забегай,

Лапу подавай!».

Описание танца:

На слова «У оленя» руки выводятся согнутыми над головой, скрещенными в запястье, пальцы широко раскрыты (рога оленя).

На слова «дом большой» руки над головой в согнутом положении соединяются кончиками пальцев, кисти собраны (крыша дома).

На слова «Он глядит в свое окошко» одна рука остаётся в согнутом положении над головой ладонью вниз, другая рука на уровне шеи (окошко). Голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка по лесу бежал, В дверцу постучал» исполняются прыжки на двух ногах по шестой позиции, руки согнуты перед собой (заяц).

На слова «Тук! Тук!» левая рука поднимается вверх, согнутая в локте, пальцы собраны в кулак, и исполняются резкие движения кулаком вперёд (стук в дверь). Правая нога на каждую четверть притопывает по шестой позиции.

На слова «Дверь открой» левая рука имитирует движения взятия за ручку двери и открывает дверь.

На слова «Там в лесу» правая рука, согнутая в локте, поднимается вверх, пальцы собраны в кулак, большой палец отводится назад, исполняется покачивание руки назад (показываем где охотник).

На слова «охотник злой» руки подносятся к щекам, голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка, заяка, забегай» две руки вытягиваются вперёд, на каждую четверть сгибаются в локтях, подтягиваются к груди, ладони сгибаются (зовём к себе).

На слова «лапу подавай!» левая рука опускается вниз, правая рука протягивается вперёд (подаём руку).

«Мим» (диско – танец)

Ритмический танец. Музыкальное сопровождение – любая музыкальная пьеса в ритме умеренного бита. Построение свободное. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

Исходное положение – шестая позиция ног, руки находятся на уровне лица и развёрнуты к зрителю ладонями.

1-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг правой ногой вправо. Руки смещаются влево, лицо выглядывает из-за рук, как из-за ширмы. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой в шестую позицию. Руки вернуть в исходное положение, закрыть лицо, как бы спрятаться за ширмой. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

2-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг левой ногой влево. Руки сместить вправо. На счёт «два» - правую ногу приставить к левой ноге. Руки вернуть в исходное положение, закрыв лицо ладонями. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

3-й такт.

На счёт «раз», «два» - встать на полупальцы обеих ног, руки соединить пальчиками, ладони развернуть в сторону пола. Локти направлены в стороны. Голова находится над соединенными руками. На счёт «три», «четыре» - сделать небольшое приседание (по шестой позиции). Соединённые руки приподнять и спрятать за них голову.

4-й такт.

Повторить движения 3-го такта.

5-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой вправо. Правая рука подводится к левой стороне лица, описывая дугу, левая рука свободно опущена. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, правую руку опустить вниз. На счёт «три», «четыре» - повторить то же, что на счёт «раз», «два», только в другую сторону.

6-й такт.

Повторить движения 5-го такта.

7-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой по диагонали вперёд и вправо, бедро левой ноги отвести влево. Обе руки вытянуть вперёд на уровне талии ладонями друг к другу. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, руки, согнутые в локтях, подвести к корпусу, ладони на уровне плеч. На счёт «три», «четыре» - то же, что на счёт «раз», «два».

8-й такт.

Повторить движения 7-го такта, но делать шаги левой ногой по диагонали назад.

«Трамвай» (диско – танец)

Шутливый ритмический танец свободного построения. Музыкальное сопровождение – умеренный бит или диско. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

1-й такт.

На счёт «раз» - выпад на правую ногу вправо (присогнуть колено правой ноги, тяжесть корпуса на правой ноге), левая нога отведена в сторону на носок. Указательный палец левой руки подводится к запястью правой руки, как бы показывая на ручные часы. На счёт «два» - левую ногу подвести к правой. На счёт «три» - выпад на левую ногу влево.

Левую руку подвести ладонью немного выше глаз, как бы всматриваясь в даль (не едет ли трамвай). Правая рука свободно опущена вниз. На счёт «четыре» - правую ногу приставить к левой.

2-й такт.

Сделать два выпада вправо. На счёт «раз» - шаг на правую присогнутую ногу. Левую руку вытянуть вперёд, правую – отвести в сторону. На счёт «два» - приставить левую ногу к правой. Руки собрать у груди. На счёт «три», «четыре» - выполняется то же движение, что на счёт «раз», «два».

3-й такт.

Исполняется как 1-й такт, только начать в другую сторону. Первый выпад влево – посмотреть на часы, затем выпад вправо – посмотреть вдаль.

4-й такт.

Повторить движения 2-го такта, но сделать 2 выпада влево.

5-й такт.

Выполнить четыре небольших шага вперёд, начиная с правой ноги (по одному шагу на каждую четверть такта). Руки свободно опущены.

6-й такт.

На каждую четверть такта – подъём на полупальцы обеих ног по свободной первой позиции. Правая рука согнута в локте и поднята вверх. При этом выполняется покачивание локтя вниз (едем на трамвае) на каждую четверть такта.

7-й такт.

Повторить движения 5-го такта, шагая в обратном направлении, повернувшись спиной к зрителю.

8-й такт.

Выполняется так же, как 6-й такт, но спиной к зрителю.

Литература

1. Барышникова Т. Азбука Хореографии. – М.: Рольф, 1999.
2. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2.- Челябинск. 2012.
4. Булгакова С.Ф. Методические рекомендации по ритмике. – Тольятти, 1997
5. Буренина А.М. Ритмическая мозаика. Ч.1, 2 – СПб, 2000
6. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. – М., Просвещение, 1985
7. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей//Вопросы психологии – М., Просвещение, 1960
8. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005
9. Кенеман А. «Детские подвижные игры народов СССР»
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., Просвещение, 1973
11. Макарова Е.П., Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стрейчингом. – СПб, 1993
12. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. Изд. ТЦ «Сфера», Санкт-Петербург, 2009.
13. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
14. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. - М, 1972
15. Скрипниченко Е.В. «Чудо-ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
16. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика: Хореография в детском саду / С. Л. Слуцкая. М. : – Линка – Пресс, 2006
17. Слуцкая С.Л. Теория и методика преподавания основ хореографического искусства в детском саду. Программа и методические рекомендации по обучению дошкольников основам хореографического искусства. – Тольятти, изд-во фонда «Развитие через образование», 2001
18. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики для детей. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 2008.
19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство-пресс», 2000.

Примерный музыкальный материал

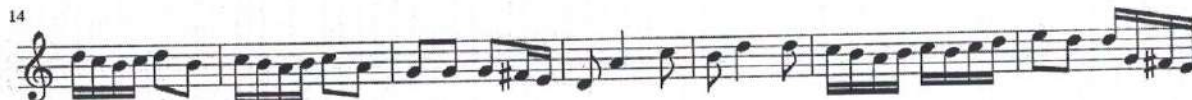
Марш

Ю. Чичков



Латышская полька

Ходьба на "носочках"



Полька

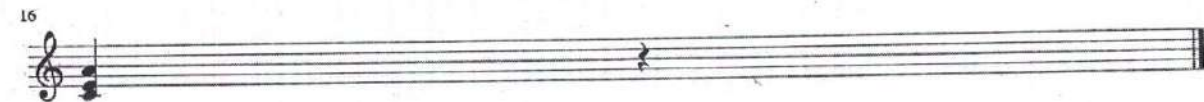
Бег "Лошадка". Бег "Лисичка "

Ю. Чичков



Танец с баяном

Ритмическая комбинация рук, сидя на полу в положении "Бабочка" Б. Тихонов



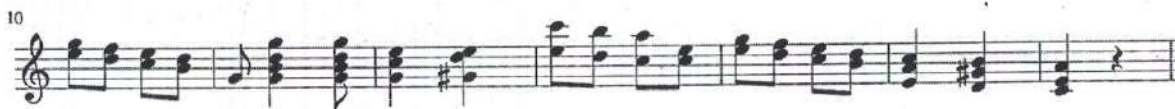
Словацкая полька

Прыжки



Травушка-муравушка (русская народная песня)

Логоритмическое упражнение



Руцавиетис (латышский народный танец)

Подскоки



Галоп

Б.Можжевелов



Юла (молдавский народный танец)

Упражнение "Дождик"



Цепочка (литовский танец).

Ходьба на пяточках.

