

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 7» г. Рязань

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 7»  
Протокол от № 1  
от « 31 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 7»  
С.В. Мерина  
« 01 » 09 2023г.  
20/01-14-98

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «РИТМИКА»**

Возраст детей -- старший дошкольный возраст (4-5 лет)

Срок реализации – 1 год

Педагог – педагог дополнительного образования  
Королькова Зинаида Амбарцумовна

Рязань  
2023г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РИТМИКЕ СРЕДНЯЯ ГРУППА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

### **Цель данной программы:**

состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

### **Задачи программы:**

#### **1 Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание.
- развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора.

#### **2 Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений.
- развитие гибкости и пластичности.
- воспитание выносливости, развитие силы.
- формирование правильной осанки.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### **3 Развитие творческих способностей:**

- развитие воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

#### **4 Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- тренировка подвижности нервных процессов.
- развитие восприятия, воли, памяти, мышления.

## **5 Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным.
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со взрослыми и детьми.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Младший дошкольный возраст 4-5 лет.**

**Приоритетные задачи:** воспитание интереса, потребности в движении, развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером музыки. Обогащение слушательского и двигательного опыта.

#### ***Развитие музыкальности:***

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр и движения под музыку.
- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен, некоторых доступных классических произведений.
- развитие умения в движении передавать характер музыки и её настроение (весело- грустно, спокойно- шаловливо и т.д.)
- развитие передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, ритм, различать 2-3 частную форму произведения.

#### ***Развитие двигательных качеств и умений:***

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, перечисленные ниже виды движений.

##### ***Основные:***

- Ходьба- бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад, с высоким подниманием колена.
- Бег- легкий, ритмичный, передающий различный образ (птички, мышки, бабочки и т.д.)
- Прыжковые движения- на двух ногах вместе, с продвижением вперед, прямой галоп, подскоки.

**Общеразвивающие упражнения:** на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность), которые делаются на основе игрового образа.

**Имитационные движения:** разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)

**Плясовые движения:** элементы народных плясок (поочередное выставление ног на пятку, притопывание одной ногой, выбрасывание ног, полуприседание и др.)

#### ***Развитие умений ориентироваться в пространстве:***

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну.

#### ***Развитие творческих способностей:***

- Воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку.
- Формирование умений исполнять знакомые движения под другую музыку
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои , оригинальные движения для выражения характера музыки, подбирать слова, характеризующие музыку.

***Развитие и тренировка психических процессов:***

- Развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой- развитие слухового внимания.
- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике- радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется..)
- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом , формой (двухчастной), ритмом музыки.
- Развитие восприятия .внимания, воли, памяти , мышления- умения до конца, не отвлекаясь выполнять упражнения по показу взрослого.

***Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:***

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, мальчики приглашают девочек на танец, проводить ее на место после танца, извиниться за случайное столкновение.

## Учебно-тематическое планирование

<p>Месяц Тема:</p>	<p><b>Вводная часть</b></p>	<p><b>Основная часть</b></p>	<p><b>Заключи- тельная часть</b></p>
<p><b>Октябрь</b> <b><u>«На лесной опушке»</u></b></p>	<p>В лес осенний на прогулку  Приглашаю вас пойти  Интересней приключенья  Нам ребята не найти.  <i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i></p>	<p><i>Разминка-танец «Осень» муз. Парцхаладзе</i>  <i>Пальчиковая игра «Осенний букет» (1-4 занятие), «Мы певцы лесные» (5-8 занятие). .</i>  <i>Игровой стретчинг .</i>  <i>Танец «Листочки» с листьями</i>  <i>Ритмическое упражнение «Капли» .</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательная гимнастика и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p>

	<p><i>Ходьба в колонне друг за другом</i></p> <p><i>Ходьба на носках</i></p> <p><i>Перестроение в круг</i></p> <p><i>Легкий бег по кругу на полупальцах</i></p> <p><i>Прыжки на двух ногах</i></p> <p><i>Перестроение в рассыпную по залу</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Солнышко и дождик»,</i></p> <p><i>«Озорная тучка»</i></p>	
<p><b>Ноябрь</b></p> <p><b><u>«Мишкина малина»</u></b></p>	<p>Раз, два , три , четыре, пять в лес отправимся гулять.</p> <p><i>Бодрая ходьба.</i></p> <p>По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем.</p> <p><i>Ходьба змейкой между листьями лежащими на полу, руки на поясе.</i></p> <p>На носочки встали по дорожке побежали.</p> <p><i>Бег на носках</i></p> <p>И на каблучках пойдем через лужи перейдем.</p> <p><i>Ходьба на пятках.</i></p> <p>Ой, смотрите, к нам на кочку зайчик скачет из лесочка.</p> <p><i>Прыжки на двух ногах.</i></p>	<p>А вот мишка идет Малину он домой несет</p> <p><i>Разминка-танец «Я добрый мишка плюшевый...»</i></p> <p>Глядь, бежит лиса с лукошком</p> <p>Говорит она ему</p> <p>Можно, мишенька, немножко</p> <p>Ягод я твоих возьму?</p> <p>Мишка наш не жадный был и лису он угостил.</p> <p>А лисичка открыла мишке секрет, почему она такая красивая.</p> <p><i>Пальчиковая игра-массаж «Лиса».</i></p> <p><i>Игровой стретчинг .</i></p> <p><i>Танец «По малину в сад пойдем» с платочками</i></p> <p><i>Ритмическое упражнение «Капли»</i></p> <p><i>Подвижная игра «У медведя во бору»,</i></p> <p><i>«Карусель»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p>

<p><b><u>Декабрь</u></b> <b><u>«Магазин</u></b> <b><u>игрушек»</u></b></p>	<p><i>Ходьба бодрая, на полупальцах</i></p> <p><i>На носках, топающим шагом,</i></p> <p><i>Бег – легкий</i></p> <p><i>Прямой галоп – “лошадки”.</i></p> <p><i>Упражнения с обручами.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Заводные игрушки»</i></p> <p><i>Парад .Ходьба, прыжки ноги врозь и вместе, марш на месте.</i></p> <p><i>Куклы танцевать пошли,</i></p> <p><i>Имитация заводных игрушек, наклоны головы, пружинка, выставление ноги на пятку.</i></p> <p><i>Зайчики играют, лапкой ударяют.</i></p> <p><i>Играют на барабане, прыгают на двух ногах, шевелят ушками, прыгают на месте.</i></p> <p><i>Обезьянка –шалунишка.</i></p> <p><i>Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты наружу, пальцы растопырены. Махи руками перед собой. Прыжки ноги в стороны.</i></p> <p><i>Вот какой веселый мячик</i></p> <p><i>Дети выполняют легкие прыжки в положении присев.</i></p> <p><i>Медвежонок взял гармошку</i></p> <p><i>Дети стоят на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Топают одной ногой, кружатся на месте, идут в развалочку по кругу.</i></p> <p><i>Вот матрешки-крошки</i></p> <p><i>Дети выполняют пружинки, наклоны корпуса вперед-назад, притопы на месте, повороты вокруг</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-тряпичные и деревянные куклы.</i></p>

		<p><i>себя на топающем шаге., выставляют ногу на каблук.</i></p> <p>Всех красивой паровоз, <i>Все дети идут друг за другом имитируя движения паровоза.</i></p> <p>Расслабление. <i>Дети медленно покачиваются из стороны в сторону, машут рукой, и опускаются на пол, ложатся.</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Шарик» .</i></p> <p><i>Игровой стретчинг .</i></p> <p><i>Танец парный «Полечка»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Замри и отомри», «Снег-снежок» со снежками</i></p>	
<p><b>Январь</b> <b><u>«В гостях у снеговика»</u></b></p>	<p>Пусть мороз трещит зимой, Вьюга в поле кружит- Малышам- крепышам Не страшна стужа.</p>	<p><i>Танец- разминка «Мы погреемся немножко»</i></p> <p>Как подул Дед Мороз в воздухе морозном</p> <p>Полетели, закружились ледяные звезды.</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька»</i></p> <p>дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное</p>

	<p><i>Построение в шеренгу – приветствие детей.</i></p> <p><i>Ходьба бодрая, на полупальцах</i></p> <p><i>На носках, топающим шагом,</i></p> <p><i>Бег – легкий</i></p> <p><i>Прямой галоп – “лошадки”,</i></p> <p><i>Боковой галоп.</i></p>	<p><i>Пальчиковая игра «Снеговик».</i></p> <p><i>Игровой стретчинг см. приложение.</i></p> <p><i>Танец «Снежный вальс»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Шапочка»,</i></p> <p><i>«Самолеты»</i></p>	<p>опускание рук на выдохе.</p> <p><i>Игра на внимание</i></p> <p><i>«Снежная баба»</i></p>
<p><b>Февраль</b></p> <p><b><u>«Теремок»</u></b></p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i></p> <p><i>Ходьба в колонне друг за другом</i></p> <p><i>Ходьба на носках</i></p> <p><i>Перестроение в круг</i></p> <p><i>Легкий бег по кругу на полупальцах</i></p> <p><i>Прыжки на двух ногах</i></p> <p><i>Перестроение в рассыпную по залу</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Теремок»:</i></p> <p><i>Мышка</i></p> <p><i>Лисонька,</i></p> <p><i>Волк-дровосек,</i></p> <p><i>Лягушка (месит тесто),</i></p> <p><i>Зайка (раздувает самовар),</i></p> <p><i>Медведь (ползание на четвереньках)</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять».</i></p> <p><i>Игровой стретчинг см. приложение.</i></p> <p><i>Танец парный «Спляшем Ваня »</i></p> <p><i>Подвижная игра «Карусель»,</i></p> <p><i>«Ну-ка зайка выходи!»,</i></p> <p><i>«Ловушка» .</i></p> <p><i>«Найди свой домик» с обручами</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i></p> <p><i>дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p>



<p><b>Март</b></p> <p><b><u>«Кошкин дом»</u></b></p>	<p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Строим дом»:</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Строим дом».</i></p> <p><i>Игровой стретчинг .</i></p> <p><i>Танец парный «Подойди и отойди »</i></p> <p><i>Танец «Пятачка-носочек»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Воробушки и автомобили»,</i></p> <p><i>«Ну-ка зайка выходи!»,</i></p> <p><i>«Ловушка»</i></p>	<p><i>Развитие «мышечного чувства»:</i></p> <p><i>расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.</i></p>
<p><b>Апрель</b></p> <p><b><u>«У бабушки в деревне»</u></b></p>	<p><i>Лады, лады, ладушки</i></p> <p><i>Едем в гости к бабушке</i></p> <p><i>К нашей милой бабушке</i></p> <p><i>Бабушке-Забавушке.</i></p> <p><i>Топяющий шаг змейкой</i></p> <p><i>Высоко поднимая колени</i></p> <p><i>Легкий бег на носочках</i></p> <p><i>Притопы одной ногой и подпрыгивания</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Ах, вы сени»:</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Наша бабушка».</i></p> <p><i>Игровой стретчинг</i></p> <p><i>Танец «Ки-ко-ко»</i></p> <p><i>Изучаем позиции рук «Надуваем шарик»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Мы веселые ребята»,</i></p> <p><i>«Кот и мыши»,</i></p> <p><i>«Передай мяч» с мячом .</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i></p> <p><i>дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p> <p><i>Изобразить различных животных деревни.</i></p>

	<p><i>Мягкий пружинный кошачий шаг</i></p> <p><i>Гусиный шаг вперевалочку, расставив руки</i></p> <p><i>Прямой галоп, пружинка</i></p> <p><i>Расслабление лежа на животe.</i></p>		
<p><b>Май</b></p> <p><b><u>«Том и Джерри»</u></b></p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i></p> <p><i>Ходьба змейкой друг за другом.</i></p> <p><i>Ходьба на носках.</i></p> <p><i>Перестроение в круг.</i></p> <p><i>Легкий бег по кругу на полупальцах.</i></p> <p><i>Прыжки на двух ногах.</i></p> <p><i>Поскоки по одному и парами.</i></p> <p><i>Перестроение в рассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «А ну-ка», Танец «Воробушек»</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Птицы», «Кот Мурлыка». .</i></p> <p><i>Игровой стретчинг .</i></p> <p><i>Танец парный «Том и Джерри»</i></p> <p><i>Танец «Полька»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», «Кот и мыши», «Карусели» с обручами .</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях «палочка», «лодочка», «крестик», лежа на спине.</i></p>