

Управление культуры и туризма администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств им. Г. Г. Галынина»

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области искусств «Раннее эстетическое развитие»**

**Программа по учебному предмету  
«РИТМИКА»**

г. Тула 2021

«Утверждаю»

*Е.Г.Г.*

Директор ДШИ им. Г.Г. Галынина

« 01 » *сентября* 2021



Рассмотрено и принято Методическим советом школы

Утверждено и рекомендовано к реализации Педагогическим советом

ДШИ им. Г.Г. Галынина

« 01 » *09.* 2021 .

Составитель: Андропова Анастасия Николаевна

Программа рассчитана для детей младшего дошкольного возраста (3,5 – 4,5 лет).

Срок реализации программы: 1 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность программы:** известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеров, сотовой связи и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

**Цель программы:** формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

### **Задачи:**

1. Развить и сохранить здоровье детей дошкольного возраста;
2. Развить эстетический вкус, культуру поведения, общения, художественно-творческую и танцевальную способности;
3. Развить чувство ритма, музыкальность, артистичность, координацию движения, ориентировку в пространстве
4. Воспитать организованную, гармонически развитую личность.

### **Уровень образования и возраст обучающихся:**

Данная рабочая учебная программа предназначена для обучения на отделении раннего эстетического развития детей дошкольного возраста 3 - 4 лет.

### **Срок реализации рабочей программы:**

Данная рабочая учебная программа рассчитана на 1 год, согласно учебному плану - 1 раз в неделю.

### **Формы и режим занятий:**

Программа предусматривает работу детских групп в среднем от 8 человек.

Основной формой занятий является урок.

Для детей младшего дошкольного возраста (3 - 4 года) продолжительность занятий составляет 1 раз в неделю по 20 минут.

Перемена между уроками – 10 минут.

Программа «Ритмика» для отделения раннего эстетического развития составлена на материале учебно-методического пособия «Ритмика» (ч 1: учебно-методическое пособие. Пермский областной колледж искусств и культуры; автор – составитель преподаватель Е.А. Пинаева. – Пермь. – 1997 г.).

## Календарно-тематический план

1 год обучения

Младший дошкольный возраст (3 – 4 года)

№ п/п	Разделы урока	Кол-во часов
1.	Поклон	2
2.	Разминка	11
3.	Элементы танцевальных движений	8
4.	Детские игры	4
5.	Детские танцы	10
6.	<b>Всего:</b>	<b>35</b>

## Содержание курса

### 1 год обучения

#### Младший дошкольный возраст (3 – 4 года)

##### 1. Поклон.

Исходное положение: ноги по VI позиции, руки на поясе.

##### 2. Разминка.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- наклоны головы: вправо – влево, вперёд – назад;
- повороты головы: направо – налево;
- подъём и опускание плеч (синхронно обоим);
- круговое движение плечами (кисти рук стоят на плечах): вперёд – назад;
- вращение кистей рук (руки вытянуты в сторону на уровне плеча, кисти зажаты в кулак);
- круговые движения вытянутыми руками: вперёд – назад;
- наклоны корпуса (руки на поясе): вправо – влево, вперёд – назад;
- приседание и выпрямление ног по VI позиции;
- поднимание на полу пальцы и опускание стопы поочередно правой и левой ногой;
- ходьба на полу пальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба с высоким подниманием колена;
- лёгкий бег;
- восстановление дыхания.

##### 3. Элементы танцевальных движений:

- ходьба по кругу с соединёнными друг с другом руками («хоровод»);
- повороты вокруг себя;
- хлопки;

- хлопки с одновременным приседанием по VI позиции;
- выставление поочередно правой и левой ноги на пяточку;
- приседания по VI позиции с разворотом корпуса направо – налево (руки на поясе).

#### **4. Детские игры.**

- «Море волнуется раз...»;
- «День и ночь»;
- «На болоте»;
- «Цветочные ворота».

#### **5. Детские танцы.**

- «Паровозик» (диско – танец);
- «Стирка» (диско – танец);
- «Танец зайчат»;
- «У оленя дом большой...» (образный танец).

### **Требования, предъявляемые к учащимся по окончании 1 года обучения:**

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- освоить азы ритмики;
- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать в ладоши, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом.

## Приложение

### Детские танцы для детей 1 года обучения

### Младший дошкольный возраст (3 – 4 года)

#### «Паровозик» (диско – танец)

Простой детский танец. Положение корпуса и ног статичное, активными являются движения рук. Композиция занимает 8 тактов. Музыкальный размер 4/4. Музыкальное сопровождение – умеренный бит.

#### *Описание танца:*

Исходное положение – ноги в шестой позиции.

#### *1-й такт.*

На счёт «раз» - выставить правое бедро в сторону, левую ногу немного согнуть в колене, не отрывая ступни от пола. Правую ногу выпрямить. Вытянутую правую руку поднять вверх в сторону и согнуть в запястье. Пальцы направить вниз, как бы говоря «До свидания». На счёт «и» - слегка выпрямить левую ногу. Кисть правой руки поднять вверх, разогнув в запястье. Левая рука опущена вниз. На счёт «два», «и» - повторить движения счёта «раз», «и». на счёт «три» и «четыре» - аналогичные движения влево, то есть выставить левое бедро влево и поднять левую руку вверх.

#### *2-й такт.*

Повторить движения 1-го такта.

#### *3-й такт.*

На счёт «раз», «и» - правую руку подвести ладонью к губам. На счёт «два» - отвести правую руку в сторону вверх (посылая воздушный поцелуй). На счёт «три», «и», «четыре» - то же движение левой рукой. Движения ног те же, что и в первом такте.

#### *4-й такт.*

Повторить движения 3-го такта.

#### *5-й такт.*

Затакт – поднять правую руку, согнутую в локте вверх. Локоть на уровне плеча, как бы держась за верхний поручень в трамвае. На счёт «раз» -



чуть – чуть опустить правую руку локтем вниз. На счёт «и» - то же, что на затакт. На счёт «два» - то же, что на счёт «раз». На счёт «и», «три», «и», «четыре» - то же, что на счёт «и», «раз», «и», «два» левой рукой. Движения ног те же, что и в первом такте.

*6-й такт.*

Повторить движения 5-го такта.

*7-й такт.*

На счёт «раз» соединить руки ладонями вместе и подвести к правой щеке, как бы во время сна. На счёт «два» - положение рук сохраняется. На счёт «три», «четыре» - то же, что на счёт «раз», «два», с подведением рук к левой щеке. Движения ног те же, что в первом такте.

*8-й такт.*

Повторить движения 7-го такта.

### **«Стирка» (диско – танец)**

Оригинальный диско – танец. Хорошо развивает координацию рук. Музыкальный размер 4/4. Можно использовать любую диско – музыку.

Исходное положение – основная стойка, ноги в шестой позиции.

*Описание танца:*

*1-й такт.*

Выполнить четыре вертикальных движения около правой ноги, имитируя стирку на стиральной доске. Ноги делают «пружинку» вниз.

*2-й такт.*

Выполнить те же движения около левой ноги.

*3-4-й такты.*

Корпус наклонить вперёд, колени выпрямить, спину прогнуть. Руки делают 8 плавных движений из стороны в сторону (полоскание). Начинать с левой стороны.

*5-й такт.*

Выполнить четыре движения кистями у правой ноги, имитируя отжимание белья. Ногами выполнить «пружинку» вниз.

*6-й такт.*

Повторение 5-го такта с другой стороны корпуса.

*7-й такт.*

На счёт «раз» - присесть и сделать руками движение, имитирующее встряхивание белья. На счёт «два» - поднять на носки, потянуться руками вверх и сделать кистями рук движение, напоминающее перекидывание белья через верёвку. На счёт «три» - то же, что на счёт «раз». На счёт «четыре» - то же, что на счёт «два».

*8-й такт.*

На счёт «раз», «два» - два скользящих хлопка руками («тарелочки»), имитирующие отряхивание рук после работы. На счёт «три», «четыре» - вытереть лоб рукой, изображая усталость.

После этого танец можно начинать сначала.

### **«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, зайка, 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).

### **Танец зайчат**

Английская народная мелодия.

Участвует любое количество детей, у них на головах шапочки зайчат.

Исходное положение – дети стоят врассыпную, руки согнуты в локтях, подняты на уровне груди, кисти рук опущены вниз.

#### ***1-й куплет***

Вышли зайки на лужайку,

Стали весело скакать.

Захотелось нашим зайкам

На полянке танцевать.

Дети – зайки прыгают.

**2-й куплет**

Вот как зайки приседают,

Приседают, раз, два, три.

Дружно лапками играют,

На зайчаток посмотри!

Дети выполняют «пружинку». При приседании кисти рук чуть подрагивают.

Дети – зайки прыгают.

**3-й куплет**

Моют носик, моют лапки

Наши дружные зайчатки.

Не забыли ушки,

Ушки на макушке.

Дети – зайки проводят правой рукой – лапкой от правого уха к носу.

Затем левой – от левого уха к носу.

Дети – зайки прыгают.

**4-й куплет**

Вот так лапки у зайчат,

Танцевать они хотят.

Развесёлый каблучок

Нам танцует чок да чок.

Дети – зайки выставляют то правую, то левую ногу на пятку.

Дети – зайки прыгают.

**Детские игры на развитие музыкальности, координации и  
внимания**

Условия и персонажи в играх могут быть изменены по желанию педагога.

**«День и ночь»**

Игра на развитие внимания, координации и равновесия. Музыкальное сопровождение – любая весёлая мелодия (как в исполнении аккомпаниатора, так и под сопровождение магнитофона).

*Условия игры:*

Назначается один смотрящий (сначала это может быть сам педагог), он командует «день» или «ночь».

*Ход игры:*

Если звучит команда «день» - все играющие, под сопровождение музыки, весело танцуют, свободно передвигаясь по классу.

Как только звучит команда «ночь» - музыка резко останавливается, а танцующие должны замереть на месте в разных позах. Смотрящий проходит по классу и выводит из игры тех, кто во время обхода пошевелился.

После этого снова звучит команда «день», всё повторяется сначала.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель, который становится смотрящим.

### **«На болоте»**

Игра на различие музыкальных оттенков («форте» - громко, «пиано» - тихо). Аккомпаниатор по желанию педагога (или самостоятельно) изменяет музыкальные оттенки мелодии, сопровождающей игру.

*Условия игры:*

Дети делятся на команды: мальчики - «комарики», девочки – «мухи». Необходимо определить место «домиков», где комарики и мухи будут прятаться от водящего (это могут быть противоположные углы класса). По считалке или по желанию выбирается водящий – «лягушка».

*Ход игры:*

Когда звучит громкая музыка («форте») – мухи и комарики веселятся и порхают по болоту, лягушка сидит в центре болота, притворившись кочкой.

Как только музыка затихает («пиано») – лягушка просыпается и ловит мух и комаров, не успевших спрятаться в своих «домиках».

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель, который становится водящим.

### **«Цветочные ворота»**

Игра на различие музыкальных темпов (быстро и медленно). Аккомпанементом 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».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилова С.А., Калинина Т.В., Игровые и рифмованные формы физических упражнений / Волгоград:Учитель. – 2008г.
2. Барышникова Т.К., Азбука хореографии. Внимание: дети / Москва. - 2000г.
3. Бриске И.Э., Ритмика и танец. / Челябинск. - 1993г.
4. Добовчук С.В., Ритмическая гимнастика: учебное пособие / М.: МГИУ. – 2008г.
5. Ерохина О.В., Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка / Ростов -на – Дону «Феникс». - 2003г.
6. Затямина Т. А., Стрепетова Л. В., Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие / М.: Издательство «Глобус». – 2009г.
7. Зарецкая Н.В., Танцы для детей старшего дошкольного возраста / Москва. - 2007г.
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В., Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Ярославль. - 2004г.
9. Пинаева Е.А., Ритмика. В 2-х ч. Ч. 1. / Учебно-методическое пособие. Пермский областной колледж искусств и культуры. – Пермь. – 1997г.
10. Пустовойтова М.Б., Ритмика для детей: учебно-методическое пособие / М.: ВЛАДОС. – 2008г.
11. Ротерс Т.Т., Музыкально-ритмическое воспитание / М.: Просвещение. – 1989г.
12. Роот З.Я., Танцы с нотами для детского сада / Москва. - 2007г.
13. Франио Г.В., Роль ритмики в эстетическом воспитании детей / Москва. - 1989г.
14. Чибрикова-Луговская А.Е., Ритмика / Москва. - 1998г.
15. Шершнева В.Г., От ритмики к танцу / М. – 2008г.