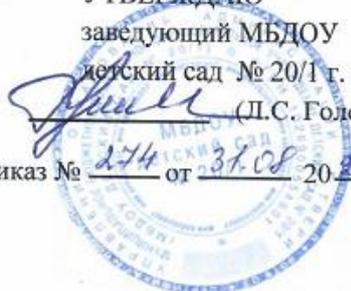


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №20/1

Принята  
на педагогическом совете № 1  
Протокол № 1 от 31.08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
детский сад № 20/1 г. Твери  
(Л.С. Головина)  
Приказ № 274 от 31.08 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по музыкально-ритмическому развитию  
«Колибри» для детей старшего дошкольного возраста**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях.

В настоящее время существует множество программ по хореографии, однако они в основном рассчитаны на длительное и глубокое освоение программного материала. Для коллектива нашего детского сада стала актуальной проблема разработки дополнительной образовательной программы. Дополнительная образовательная программа «Колибри» (далее Программа) относится к программам социально-педагогической направленности.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей младшего и среднего дошкольного возраста средствами танцевального искусства.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ** определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

## **ЗАДАЧИ:**

### ***1. Обучающие:***

- расширять знания дошкольников в области ритмического искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;
- совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем;

### ***2. Развивающие:***

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;

### ***3. Воспитательные:***

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать желание самостоятельно видоизменять танцевальные движения, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это

способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

*Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 5,5-7 лет.*

*Срок реализации Программы –1 год.*

<b>Программа</b>	<b>Количество занятий/минут</b>		
	<i>В неделю/минут</i>	<i>В месяц/минут</i>	<i>В год/минут</i>
<i>Возрастная категория детей Дети 5.5 -7 лет</i>	2/60	8/240	64/1920

Программа разделена на отдельные тематические части.

Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

*Режим проведения занятий: один раз в неделю.*

Программой предусмотрена групповая формы проведения занятий.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ** освоения дополнительной образовательной программы «Колибри»

*По окончании обучения дети:*

- овладеют умением начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- будут уметь двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом, различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.), передавать в танце характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.), правильными позициями ног и положением рук;
- получают навык исполнения движений с сохранением при этом правильной осанки;
- будут свободно исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.
- будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

Итогом реализации программы дополнительного образования «Колибри» является выступления детей на детских утренниках.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Месяц	№ п/п	Раздел / тема	Практика
Сентябрь		Составление плана работы кружка по развитию музыкально-ритмических навыков	Формирование групп детей.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>7.</li> <li>8.</li> </ol>	<p><b>Вводное занятие.</b> <b>Тема:</b> «Что такое танец?» Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца.</p> <p><b>Азбука музыкально - ритмических движений</b> <b>Тема:</b> «Темп, характер в музыке».</p> <p><b>Тема:</b> «Основные движения под музыку: разные виды шага (мягкий, пружинящий, хороводный, бодрый, на носочках)».</p> <p><b>Тема:</b> «Музыкально-ритмические этюды».</p> <p><b>Тема:</b> «Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный)».</p> <p><b>Тема:</b> «Исходные положения. Положения рук»</p> <p><b>Тема:</b> «Исходные положения. Положения ног».</p> <p><b>Тема:</b> «Композиции, танцы»</p> <p>Знакомство с темпами, характером музыки: - понятие о музыкальном вступлении; - динамические оттенки в музыке.</p> <p>Формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног. Формировать интерес к занятиям. Обучать детей танцевальному шагу с носка. Развивать воображение, фантазию.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкальная игра «Потанцуй со мной дружок»</li> <li>2. Строевые упражнения</li> <li>3. Игроритмика</li> <li>4. ОРУ без предмета</li> <li>5. Акробатические упражнения</li> <li>6. Музыкально - подвижные игры</li> <li>7. Хореографические упражнения</li> <li>8. Игропластика</li> <li>9. Ритмический танец «В этом мире пребудет любовь»</li> </ol>

Ноябрь	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p> <p>7 - 8.</p>	<p><b>Играя, танцуем</b></p> <p><b>Тема:</b> «Музыкально-ритмические игры»</p> <p><b>Тема:</b> «Движение»</p> <p><b>Тема:</b> «Ритм. Ритмический рисунок»</p> <p><b>Тема:</b> «Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4».</p> <p><b>Тема:</b> «Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях».</p> <p><b>Тема:</b> «Танцевальные импровизации»</p> <p><b>Тема:</b> «Композиции, танцы»</p> <p>Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».</p> <p>Объяснение правил игры.</p> <p>Формировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное исполнение танцевального шага;</li> <li>- умение ориентироваться в пространстве;</li> </ul> <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перестраиваться из одного рисунка в другой;</li> <li>- передавать заданный образ.</li> </ul>	<p>1. Строевые упражнения</p> <p>2. Игроритмика</p> <p>3. Танцевальные шаги</p> <p>4. Ритмический танец</p> <p>5. Музыкально - подвижные игры</p> <p>6. Танцевально - ритмическая гимнастика «Мы пойдем сначала вправо»</p> <p>7. Хореографические упражнения</p> <p>8. Игропластика</p> <p>9. Ритмический танец «В этом мире пребудет любовь»</p> <p>10. Танец «Моя мама»</p>
--------	---	---	--

Декабрь	<p><b>Хороводные танцы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Тема:</b> «Элементы русской пляски»</li> <li>2. <b>Тема:</b> «Происхождение и особенности русского хоровода»</li> <li>3.</li> <li>4. <b>Тема:</b> «Положение рук в русской пляске»</li> <li>5. <b>Тема:</b> «Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг».</li> <li>6. <b>Тема:</b> «Хороводные шаги: переменный, тройной шаг».</li> <li>7. <b>Тема:</b> «Движения (по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки, движение с ускорением, замедлением темпа».</li> <li>8. <b>Тема:</b> «Подвижные хороводные игры»  Беседа о происхождении и особенностях русского хоровода. Демонстрация элементов русской пляски.  Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц.  Обучать детей танцевальным хороводным движениям. Совершать исполнение выученных движений. Познакомить детей:  - с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый);  - с динамическими оттенками музыки (форте, пиано);  - со штрихами музыки (стаккато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы.  Обучать детей положениям рук, видам хороводных шагов.  Учить правильной осанке при исполнении движений.  Продолжать обучать детей танцевальным движениям.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения</li> <li>2. Игроритмика</li> <li>3. Хореографические упражнения</li> <li>4. Танцевальные шаги, хороводные шаги</li> <li>5. Ритмический танец «Полька-хлопушка»</li> <li>6. Музыкально - подвижные игры</li> <li>7. Танцевально - ритмическая гимнастика</li> <li>8. Пальчиковая гимнастика</li> <li>9. Игропластика</li> <li>10. Танцевальная композиция «Золотые колосья»</li> <li>11. Ритмический танец «В этом мире пребудет любовь»</li> <li>12. «Новогодние хороводы», «Певучий хоровод» Т.Ломова,</li> </ol>
---------	--	--

<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>7 – 8.</li> </ol>	<p><b>Пластика в танце</b>  <b>Тема:</b> «Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног».</p> <p><b>Тема:</b> «Танцевальные этюды»</p> <p><b>Тема:</b> «Образные движения».</p> <p><b>Тема:</b> «Сюжетно-образные этюды»</p> <p><b>Тема:</b> «Характерные движения».</p> <p><b>Тема:</b> «Импровизация»</p> <p><b>Тема:</b> «Образно-пластические перевоплощения»</p> <p>Беседа о творчестве в танце.  Объяснение понятий «танцевальный этюд», «импровизация».</p> <p>Развивать музыкальный слух и чувства ритма.  Учить импровизировать.</p> <p>Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение характер, передавать их танцевальными движениями.</p> <p>Учить передавать заданный образ.</p> <p>Продолжать укреплять мышцы живота и спины; формировать правильную осанку; повышать гибкость суставов, эластичность мышц и связок; наращивать силу мышц.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения</li> <li>2. Игроритмика</li> <li>3. Танцевальные шаги</li> <li>4. Ритмический танец</li> <li>5. Музыкально - подвижные игры «Музыкальные стулья»</li> <li>6. Танцевально - ритмическая гимнастика «Птицы»</li> <li>7. ОРУ без предметов</li> <li>8. Игропластика</li> <li>9. Игровой самомассаж</li> <li>10. Ритмический танец «В этом мире пребудет любовь»</li> </ol>
<b>Февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-2</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5- 6.</li> <li>7 – 8.</li> </ol>	<p><b>Выражаем образ в танце</b>  <b>Тема:</b> «Сюжетно-образные этюды-миниатюры»</p> <p><b>Тема:</b> «Танцевальные и гимнастические элементы композиции».</p> <p><b>Тема:</b> «Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.».</p> <p><b>Тема:</b> «Образно-пластические перевоплощения»</p> <p><b>Тема:</b> «Слушаем и фантазируем»</p> <p>Объяснение понятия «танцевальный образ».</p> <p>Беседа о взаимосвязи музыкального и танцевального образа.</p> <p>Продолжать формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение характер, передавать их танцевальными движениями.</p> <p>Учить передавать заданный образ.</p> <p>Продолжать развивать координацию движений. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения</li> <li>2. Игроритмика</li> <li>3. ОРУ с предметами</li> <li>4. Акробатические упражнения</li> <li>5. Танцевальные шаги</li> <li>6. Ритмический танец «Падает снег»</li> <li>7. Музыкально - подвижные игры «Найди предмет»</li> <li>8. Танцевально - ритмическая гимнастика «Кавбои», «Матрешечки»</li> <li>9. Игровой самомассаж</li> <li>10. Ритмический танец «Цыганочка»</li> <li>11. Вальс «Анастасия»</li> </ol>

<b>Март</b>	<p>1. 2. 3-4. 5 – 6. 7 – 8.</p>	<p><b>Танцы, игры, упражнения для красивого движения</b>  <b>Тема:</b> «Мимические этюды»  <b>Тема:</b> «Пантомимические этюды»  <b>Тема:</b> «Парные пляски. Положения в парах. Кадриль».  <b>Тема:</b> «Вальс, кружение «лодочкой». Менуэт, шаг менуэта».  <b>Тема:</b> «Танцевальные импровизации»  Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений.  Продолжать развивать чувство ритма; обучать детей танцевальным движениям; учить правильной осанке при исполнении движений.  Продолжать формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение характер, передавать их танцевальными движениями.  Учить передавать заданный образ.</p>	<p>1. Строевые упражнения  2. Игроритмика  3. ОРУ с предметами  4. Танцевальные шаги  5. Акробатические упражнения  6. Игропластика  7. Ритмический танец «Лавота»  8. Музыкально - подвижные игры. Игра «Смени пару»  9. Танцевально - ритмическая гимнастика  10. Игровой самомассаж  11. Кадриль «Цветик-лютики»</p>
<b>Апрель</b>	<p>1. 2. 3 – 4. 5. 6. 7. 8.</p>	<p><b>Игровое танцевальное творчество. Классический танец.</b>  <b>Тема:</b> «Перестроения в танце. Постановка корпуса, осанка».  <b>Тема:</b> «Основные позиции ног и рук в классическом танце».  <b>Тема:</b> «Полонез. Шаг полонеза. Характерные перестроения».  <b>Тема:</b> «Хореографические миниатюры»  <b>Тема:</b> «Игры-драматизации»  <b>Тема:</b> «Образно-игровые перевоплощения»  <b>Тема:</b> «Путешествие в страну «Танцевалия»  Объяснение понятия «композиция танца». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.  Продолжать развивать музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта; выделять начало музыкальной фразы.  Формировать пластику, культуру движений их выразительность; правильное исполнение танцевальных шагов.</p>	<p>1. Строевые упражнения  2. Игроритмика  3. Хореографические упражнения  4. Танцевальные шаги  5. Ритмический танец «Цыганочка»  6. Музыкально - подвижные игры  7. Танцевально - ритмическая гимнастика  8. Игровой самомассаж  9. Игропластика  10. Вальс «Анастасия»  11. Полонез. Б. Андреев</p>

<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6 – 7.</li> <li>8.</li> </ol>	<p><b><i>Ритмические фантазии</i></b>  <b>Тема:</b> «Игры-драматизации»  <b>Тема:</b> «Образно-игровые перевоплощения»  <b>Тема:</b> «Русская народная пляска»  <b>Тема:</b> «Сюжетные и несюжетные танцы»  <b>Тема:</b> «Музыкально – пространственные композиции».</p> <p><b>Тема:</b> «Танцевальные композиции. Повторение».</p> <p><b>Тема:</b> «Итоговое занятие. Выступление перед родителями».</p> <p>Объяснение понятия «художественное исполнение танцевального образа».</p> <p>Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.</p> <p>Продолжать обучать танцевальным движениям; передавать особенности русского танца; строиться и передвигаться по рисункам танца.</p> <p>Формировать пластику, культуру движений их выразительность; правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>Развивать фантазию, воображение.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения</li> <li>2. Игроритмика</li> <li>3. Музыкально - подвижные игры «Усни-трава»</li> <li>4. Танцевально - ритмическая гимнастика «Солдатики» «Я танцую»</li> <li>5. Игровой самомассаж</li> <li>6. Игропластика</li> <li>7. Хореографические упражнения</li> <li>8. Танцевальные шаги</li> <li>9. Акробатические упражнения</li> <li>10. Вальс «Анастасия»</li> </ol>
------------	--	--	--

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа поритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.-СПб.: ЛОИРО, 2000. – 122 с.
2. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3 - лет. – М.:Айрис – пресс, 2009. –144с.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003 – 154с.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
5. Казакевич Н.В. СайкинаЕ.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 322 с.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. -СПб, «Детство-Пресс», 2007. – 352 с.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс: лечебно-профилактический танец. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Детство-Пресс», 2007. – 384 с.