

**«Детская музыкальная школа № 7 имени С.В.Рахманинова»**

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МАОУК ДОД «ДМШ № 7  
Имени С.В.Рахманинова»  
Протокол  
01.11.2013 № 2

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАОУК ДОД «ДМШ № 7  
имени С.В.Рахманинова»  
\_\_\_\_\_ Е.Е.Бартновская

Приказ 01.11.2013 № 37

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Раннее эстетическое развитие»

**РИТМИКА**

рабочая программа учебного предмета

3 уровень: для детей 4-5 лет

4 уровень: для детей 5-6 лет

5 уровень: для детей 6-7 лет

6 уровень: подготовительный класс

Составитель программы: Е.Е.Антипина  
преподаватель первой категории

г. Екатеринбург

2013

**Аннотация  
к рабочей программе учебного предмета «Ритмика»  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Раннее эстетическое развитие»**

Ритмика – один из предметов, входящих в систему музыкального воспитания. В основе ритмики лежит изучение элементов музыкальной выразительности, которые могут быть отражены в движении. Сюда относятся темп, динамика, контрастная смена регистров, ладовая окраска музыки и даже эмоциональный аспект содержания музыкального произведения. Помимо развития музыкальности, чуткого и бережного отношения к музыке, занятиях ритмики укрепляется мышечный аппарат, развивается ориентировка в пространстве, формируются двигательные навыки. Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, развитию мышления, фантазии, раскрытию индивидуальных, личностных качеств ребенка.

Программа разработана на основе учебных пособий Г.Франио, Т.Бырченко, И.Бурмистровой, методического пособия А.Чибриковой-Луговской.

**Цели программы:**

- формирование духовно-нравственных ценностей ребенка, художественного вкуса, приобщение ребёнка к музыкальной и танцевальной культуре, через движение и танец;
- воспитание гармонически развитой личности, общее эстетическое развитие;
- укрепление мышечного аппарата;

**Задачи программы:**

- развитие физических данных, координации движения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание бережного отношения к художественному образу, умение выступать в роли соавтора произведения, передача в пластике эмоционального состояния музыкального произведения.

**Оглавление:**

Пояснительная записка .....	4
Учебно-тематический план .....	6
Содержание программы .....	8
Список литературы .....	14

### **Пояснительная записка**

Ритмика – один из предметов, входящих в систему музыкального воспитания. В основе ритмики лежит изучение элементов музыкальной выразительности, которые могут быть отражены в движении. Сюда относятся темп, динамика, контрастная смена регистров, ладовая окраска музыки и даже эмоциональный аспект содержания музыкального произведения. На занятиях ритмикой дети знакомятся с музыкальными понятиями, связанными со средствами музыкальной выразительности: «быстро» - «медленно», «громко» - «тихо», а также изучают простейшие ритмические рисунки. Помимо развития музыкальности, чуткого и бережного отношения к музыке, у малышей на занятиях ритмики укрепляется мышечный аппарат, развивается ориентировка в пространстве, формируются двигательные навыки. Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, развитию мышления, фантазии, раскрытию индивидуальных, личностных качеств ребенка.

Музыкальный ритм – категория не только временная, но и эмоционально-выразительная, образно-поэтическая, художественно-смысловая. Ощущение метра как равного деления времени с чередованием сильных и слабых долей от природы присуще подавляющему большинству людей. Систематические метроритмические упражнения способствуют формированию хорошего чувства ритма, роль которого в музыке чрезвычайно велика.

Одним из важных факторов музыкальных способностей является координация. Любое исполнение музыкального произведения основано на сложной системе движений. Координация развивается в процессе длительных и систематических занятий. Задания и упражнения на развитие координации будут не только способствовать развитию моторики, но и впоследствии позволят ребенку во время обучения в музыкальной школе справляться со многими техническими трудностями в исполнении музыкальных произведений.

Программа разработана на основе учебных пособий Г.Франио, Т.Бырченко, И.Бурмистровой, методического пособия А.Чибриковой -Луговской.

**Цели программы:**

- 1) формирование духовно-нравственных ценностей ребенка, художественного вкуса, приобщение ребёнка к музыкальной и танцевальной культуре, через движение и танец;
- 2) воспитание гармонически развитой личности, общее эстетическое развитие;
- 3) укрепление мышечного аппарата;
- 4) усвоение основных музыкально-теоретических понятий, развитие музыкального слуха, памяти, метроритма;
- 5) знакомство детей со смежными видами искусства и элементарными понятиями, связанными с ними.

**Задачи программы:**

- 1) учиться двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности;
- 2) развитие физических данных, координации движения;
- 3) развитие творческих способностей;
- 4) эмоциональное раскрепощение;
- 5) воспитание бережного отношения к художественному образу, умение выступать в роли соавтора произведения, передача в пластике эмоционального состояния музыкального произведения.

Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность урока для детей 4-5 лет – 20 минут, 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут. Каждое занятие структурировано на три раздела: вступительную, основную и заключительную.

## Учебно-тематический план

### 3 уровень

<b>Наименование тем</b>		<b>Количество часов</b>
Различные виды движения	Ходьба	3
	Бег	2
	Прыжки	2
	Бросание и ловля мяча	2
	сохранение равновесия	1
	построение и перестроение	2
Гимнастические упражнения		5
Хороводы, танцы		4
Игры		15
Всего:		36

### 4 уровень

<b>Наименование тем</b>		<b>Количество часов</b>
Различные виды движения	ходьба	3
	бег	2
	прыжки	2
	бросание и ловля мяча	2
	сохранение равновесия	1
	построение и перестроение	2
Гимнастические упражнения		5
Хороводы, танцы		4
Игры		15
Всего:		36

## 5 уровень

<b>Наименование тем</b>		<b>Количество часов</b>
Различные виды движения	ходьба	2
	бег	2
	прыжки	2
	бросание и ловля мяча	3
	сохранение равновесия	3
	построение и перестроение	4
Упражнения на развитие метроритма		5
Хороводы, танцы		5
Игры		10
Всего:		36

## 6 уровень

<b>Наименование тем</b>		<b>Количество часов</b>
Различные виды движения	ходьба	2
	бег	2
	прыжки	2
	бросание и ловля мяча	3
	сохранение равновесия	3
	построение и перестроение	4
Упражнения на развитие метроритма		5
Хороводы, танцы		5
Игры		10
Всего:		36

## Содержание программы

Работая с детьми над ритмическими упражнениями и элементарными танцевальными движениями, педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушения осанки сказываются не только на внешнем виде ребенка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведет к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и легких. Основные требования к осанке: плечи опущены, спина прямая, грудная клетка выступает вперед, живот подтянут

Необходимо соблюдать некоторые общеизвестные правила работы с детьми этого возраста:

1. Занятие должно быть построено таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающее дыхание.
2. Нельзя перегружать детей бегом, прыжками, так как это может привести к чрезмерным психо-эмоциональным и сердечно-сосудистым перегрузкам.
3. Необходимо учитывать также индивидуальные возможности каждого ребенка.

На уроках с дошкольниками используется минимум танцевальных элементов, но максимум образов. Одни и те же движения в различных сочетаниях и образах приобретают разный характер.

На занятиях с детьми младшего дошкольного возраста нужно учитывать, что они еще не знают, как воспринимать музыку, как увязать с ней свои движения, отличающиеся плохой скоординированностью. Если у ребенка возникают трудности при выполнении задания, педагогу не следует фиксировать на этом чрезмерное внимание и указывать ребенку на его ошибки в присутствии сверстников. Занятия ритмикой призваны привить любому ребенку интерес к движению под музыку. Поддержать этот интерес можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения.



Все произведения предварительно прослушиваются, обсуждается их характер, темп, громкость и т.д. В возрасте 4-6 лет детям трудно самостоятельно охарактеризовать музыкальное произведение, поэтому задача преподавателя самому рассказать о прослушанной музыке. После этого дети ещё раз вслух проговаривают услышанное, как бы «записывая» в памяти информацию о произведении.

Предмет «Ритмика» включает в себя следующие виды движений:

- построение в один и два ряда; построение круга; ориентировка в пространстве;
- различные виды ходьбы;
- бег и прыжки;
- пластические этюды;
- упражнения для развития метроритма;
- подвижные игры;
- простейшие танцы.

В течение учебного года педагог планирует несколько ярких мероприятий, на которых дети могут выступить, на эти занятия приглашаются родители. Обычно такими праздниками являются: праздник Осени, Новый год, 8 марта, праздник Весны, приход Лета.

### **Виды движения**

Ходьба – на первый взгляд простейшее упражнение, но научить детей правильно, ритмично ходить – это значит способствовать их гармоничному физическому развитию. При ходьбе следует координировать движения рук и ног, не допускать шаркающей походки, сохранять правильную осанку. Ходьба укрепляет главным образом мышцы ног, развивает ориентировку в пространстве. Чаще всего ходьба на уроках ритмики представлена в виде маршировки.

Нагрузка на организм при ходьбе зависит от скорости движения и интенсивности шага. При этом необходимо учитывать возрастные

особенности: у детей 4 лет амплитуда шага короче, поэтому их шаги чаще и быстрее. Учитывая это, музыкальный работник должен подбирать музыку соответствующим образом. После того, как дети усвоят движение под музыку в ровном движении, можно включать упражнения на движение с остановкам. При этом педагог обращает внимание детей на то, что во время остановок необходимо следить за равновесием.

Начиная с возраста 5 лет можно добавить ходьбу приставным шагом – это движение является основным во многих танцах и будет часто встречаться в дальнейшем.

В возрасте 5-6 лет в занятия включается ходьба на пятках и на носках, не сгибая колен, ходьба с высоким подниманием колен. Такое упражнение способствует укреплению мышц ног, выработке правильной осанки, сохранению равновесия. Ходьба вперед и назад служит выработке координации, ловкости и внимания.

Ходьба с ускорением и замедлением темпа, в соответствии со сменой темпа в музыке, становится частью комплекса упражнений для детей 6-7 лет. В это возрасте варианты ходьбы усложняются и могут быть представлены следующими видами: ходьба с носка на пятку пружинящим шагом, ходьба со сменой направления.

В подготовительной группе к ходьбе добавляются движения рук. Это может быть дирижирование на 2/4, 3/4, 4/4, или другие движения руками, выбранные преподавателем. Движения рук должны соответствовать характеру музыки, его образному строю, о котором с детьми проводится предварительная беседа, обсуждается содержание произведения.

Бег и прыжки – укрепляют мышцы ног, развивают координацию движений. Положение тела при бегу должно содействовать быстрому движению: корпус следует чуть наклонить вперед, не напрягая плеч; кисти рук расслаблены; пальцы в естественном положении; ступни ставятся почти параллельно. Координация движений рук и ног та же, что и при ходьбе.

Бег способствует разностороннему физическому развитию, активизируя работу сердца, легких.

На уроках ритмики применяются следующие виды бега: легкий, широким шагом, с высоким подъемом ног.

В занятия с детьми 4 лет можно включать бег на носках мелкими шагами, бег с хлопками.

С 5 лет возможно чередование бега, подскоков, остановок; подскоков переменным шагом с продвижением вперед.

В возрасте 6 лет в качестве атрибута в упражнениях с прыжками можно использовать скакалку.

Подготовкой к прыжкам являются ходьба и бег пружинящим шагом, движение «пружинка». Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесия.

На занятиях ритмики применяются следующие виды прыжков: на обеих ногах на месте и с продвижением вперед, поочередно на правой и левой ноге, ноги в стороны – вместе, подскоки с ноги на ногу, перепрыгивание через препятствие, спрыгивание, прыжки через скакалку.

Упражнения с мячом – развивают ловкость, внимание, реакцию, укрепляют мышцы рук. С самыми маленькими учениками можно начать работу с мячом в виде перекачивания его друг другу. Удобный темп поможет справиться с заданием и создаст позитивный настрой в работе.

К 5 годам дети способны выполнять следующие задания: упражнения с мячом под стихотворный текст, удары мячом об пол и ловля его двумя руками.

Дети более старшего возраста должны уметь бросать мяч и ловить его, чередовать удары мяча об пол и ходьбу, перебрасывать партнёру мяч с ударом об пол.

Детям подготовительного класса предлагается работа с маленькими мячиками. Эти упражнения развивают хватательные движения, ловкость, глазомер, зрительное внимание.

### Виды построений.

Круг – основная форма построения для ритмических упражнений и танцев. Именно такое расположение детей позволяет им наиболее тесно контактировать друг с другом и педагогом. Умение быстро и правильно строиться в круг, не мешая друг другу, чрезвычайно важно для организации занятий. Построение в круг воспитывает наблюдательность, умение лучше ориентироваться в пространстве. Круг может меняться в размере, передвигаться по классу («путешествовать»).

Помимо круга дети строятся в шеренгу, колонны, в рассыпную, образуют нескольких кружков. При построении в рассыпную дети должны заполнить все имеющееся пространство класса.

Посредством перестроений в ритмической композиции отмечается смена динамики и фразировка музыкального произведения.

### **Гимнастические упражнения и упражнения на развитие метроритма.**

Это могут быть упражнения с предметами и без них. К упражнениям с предметами относятся: упражнения с мячами и гимнастическими палками, погремушками, ложками, бубном, флажками, платочками, кубиками, шнурами и скакалками и т.д.

**Танец** – это ритмическая смена выразительных положений человеческого тела. Одно из важнейших условий правильного исполнения танца – способность воспринимать его ритм и вовремя в него включаться. Как правило, дети по природе очень чутко улавливают ритм, они его прекрасно чувствуют, но далеко не всегда могут передать движениями. Легче всего ребенок воспринимает ритм, близкий его внутреннему состоянию. Поэтому

разучивание каждого нового танца должно быть предварено рядом тождественных ритмических упражнений. Таким образом, танец будет являться продолжением уже знакомых упражнений. На уроках ритмики используются лишь несложные, доступные детям танцевальные движения. Тем не менее, разучивание танца не должно становиться самоцелью – главными остаются музыкально-ритмические задачи, передача эмоционального характера музыки.

Танцы могут быть как одиночные, так и парные, с использованием атрибутики и без неё. Для детей младшего дошкольного возраста подойдут танцы, изображающие животных, птиц, явления природы, то знакомо детям по жизненному опыту.

Дети старшего дошкольного возраста, учащиеся подготовительной группы на занятиях знакомятся с простыми танцами, их жанровыми особенностями, а также средствами музыкальной выразительности.

**Игры** – один из самых любимых детьми видов деятельности. А музыкальная игра – это интереснее вдвойне. Как правило, музыкальные игры направлены на развитие ловкости, внимания, реакции, координации движений. Элемент соревновательности, азарт, с которым дети играют в те или иные игры, вносят яркий эмоциональный заряд в занятия ритмики.

Музыкально-ритмические игры строятся на основных и танцевальных движениях. Они развивают воспитание музыки, двигательные навыки, творческие способности детей. Также, игра имеет воспитательное значение. В игре проявляется характер ребенка, психологические и физиологические качества.

Во время игры педагог не должен быть посторонним наблюдателем. Его отношение к изображаемому, а иногда и непосредственное участие в игре способствует созданию определенного настроения.

### Список литературы

1. Алпарова Н., Николаев В., Сусидко И. Музыкально-игровой материал для дошкольников и младших школьников: Осень золотая: Учебно-методическое пособие в 2-х частях. М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2000. – 136 с.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: Издательство Эксмо, 2003. – 240 с.
3. Бырченко Т., Франио Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике для подготовительных групп ДМШ и школ искусств. Ред. Сергеевой Т. – М.: «Советский композитор», 1991. – 200 с.
4. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей: Учебное пособие для детей дошкольного и младшего возраста. Ред. Нугер Г. – М.: «Советский композитор», 1989. – 104 с.
5. Чибрикова-Луговская А. Ритмика: Ходьба. Упражнения. Танцы: Методическое пособие для воспитателей, музыкальных руководителей детского сада и учителей начальной школы. – М.: Издательский дом «Дрофа», 1998. – 104 с.