

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«Рассмотрено»  
На методическом совете  
Протокол № 1 от  
18.09.2025 г.

«Принято»  
На педагогическом  
совете  
Протокол № 1 от  
19.09.25 г.

«Утверждено»  
Приказ директора  
№ 89 от 22.09.2025 г.  
И.В. Юн



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Ритмоша»**

направленность: художественная  
тип программы (уровень сложности): стартовый  
возраст обучающихся 5-7 лет  
срок реализации 2 года

Составитель:  
Тимошенко Виктория Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре  
2025 г.

## Пояснительная записка

Программа «Ритмоша» направлена на ключевые аспекты развития ребёнка 5-7 лет: физическое развитие и координация, музыкальное развитие, психоэмоциональное и социальное развитие, подготовка к дальнейшему обучению (в том числе танцевальному).

Программа реализуется на базе МОУ ДО ДТДиМ в центре раннего эстетического развития «Солнышко».

Данная программа **художественной** направленности и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной

грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06).

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 220 П от 27.05.2025 г.);
- Устав и локальные акты МОУ ДО ДТДиМ.

**Актуальность программы** обусловлена многогранным положительным воздействием на ключевые аспекты развития ребенка 5-7 лет в критически важный период, способностью решать актуальные проблемы (подготовка к школе, двигательная активность, эмоциональное благополучие) и полным соответствием социальному запросу родителей и современным образовательным стандартам. Она предполагает необходимую, структурированную, но при этом интересную и игровую форму развития через движение и музыку.

**Отличительная особенность** настоящей программы состоит в том, что в ней:

- используются игровые приемы от «Ритмоши» как центрального образа. «Ритмоша» (мягкая игрушка) - не просто название, а ключевой участник занятий. Он «приходит» на уроки, «учит» детей, «играет», «хвалит» и «удивляется». Образ создает эмоциональную вовлеченность. Занятия строятся по принципу маленьких историй, где главный герой Ритмоша путешествует в мире хореографии вместе с детьми.
- игра интегрируется как ведущая деятельность. Все упражнения, даже на отработку техники, подаются как игра, соревнование, сказка.
- акцент на ритмической импровизации и творчестве через образ. Не просто повторение движений за педагогом, а побуждение детей выразить своё ощущение музыки и ритма через движение ("Как звучит эта музыка? Покажи!", "Как бы двигался Ритмоша под этот ритм?").

Программа "Ритмоша" – это не набор упражнений по ритмике, а погружение в целостный игровой мир, где абстрактные понятия ритма и музыки становятся осязаемыми через любимого персонажа, где развитие происходит естественно и с радостью в процессе совместной игры-приключения. Это делает программу уникально привлекательной и

эффективной именно для целевой аудитории – детей 5-7 лет, для которых игра – основной язык познания и развития.

**Адресат программы:** программа адресована на детей дошкольного и раннего школьного возраста центра раннего эстетического развития «Солнышко». Рассчитана на учащихся 5-7 лет.

**Объём и срок освоения программы:**

Год обучения	Возраст	Часы за год
1 год	5-6 лет	36 часов
2 год	6-7 лет	36 часов
ИТОГО		72 часа

**Форма обучения:** очная

**Уровень сложности:** стартовый

**Особенности организации образовательного процесса:** обучающиеся одного возраста сформированы в постоянные группы до 16 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30-35 минут.

**Режим занятий**

№	Год обучения	Кол-во недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия
1	1 год	36	1	1	1 час
2	2 год	36	1	1	1 час

**Цель программы:** гармоничное и всестороннее развитие ребенка через ритмику.

**Задачи:**

**Предметные:**

- Умение узнавать и передавать в движении характер музыки (веселый, грустный, маршевый, плавный и т.д.).
- Развитие основных физических качеств: координации, ловкости, гибкости, силы, выносливости.
- Освоение базовых танцевальных шагов, элементов, позиций рук и ног.
- Совершенствование пространственной ориентировки (умение двигаться вперед/назад, вправо/влево, по кругу, враспынную, в колонне, в паре).
- Развитие выразительности движений, умения передавать образы пластикой тела.
- Формирование правильной осанки.

**Метапредметные:**

- Развитие умения понимать и выполнять инструкции педагога.

- Развитие памяти (запоминание последовательности движений, музыкальных фрагментов, правил игр).
- Развитие пространственного мышления и ориентировки (в зале, относительно других детей, предметов).
- Развитие образного мышления и воображения (перевоплощение в образы через движение).

***Личностные:***

- Развитие эмоционального интеллекта: умение понимать и выражать свои эмоции через движение и музыку, распознавать эмоции других.
- Воспитание уверенности в себе, позитивного образа "Я" через успешное выполнение заданий и поддержку педагога.
- Формирование мотивации к занятиям, интереса к творчеству и самовыражению.
- Развитие волевых качеств: настойчивость в достижении цели, терпение, умение преодолевать трудности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН первого года обучения

	Тема	Теория	Практика	Всего	формы контроля
1.	Вводный раздел	1		1	зачет
2.	Знакомство и освоение	1	7	8	зачет, контрольный урок
3.	Ритм и координация	1	7	8	зачет, контрольный урок
4.	Пространство и образ		4	4	зачет, контрольный урок
5.	Фантазия и закрепление пройденного материала		4	4	зачет, контрольный урок
6.	Постановка концертного номера		10	10	концерт
7.	Контрольный урок		1	1	открытый урок
	Итого	2	34	36	

### Содержание первого года обучения

#### 1. Вводный раздел.

##### Тема 1.1. Инструктаж по ТБ.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроке. Знакомство с педагогом и группой, расстановка детей в зале.

#### 2. Знакомство и освоение.

##### Тема 2.1 Знакомство с “Ритмошей”, простые игры на знакомство.

Теория: представление героя всех занятий “Ритмоши”, рассказ легенды и смысла его присутствия на занятиях, введение системы поощрения.

Практика: простые игры на знакомство (“Снежный ком”- назвать свое имя и повторить имя предыдущего), разучивание поклона, как ритуала начала занятия.

##### Тема 2.2. Пальчиковая гимнастика

Практика: разучивание простейших стихов с движениями пальцев (“Сорока-белобока”, “Мы капусту рубим”)

##### Тема 2.3. Ритмическая цепочка (2-3 движения)

Теория: объяснение и показ ритмических цепочек, состоящих из 2-3 движений, корректировка, пояснения

Практика: разучивание серии ритмических движений с увеличением темпа (хлоп-хлоп-топ топ-топ-хлоп и т.п.)

#### Тема 2.4 Имитационные упражнения

Практика: изучения базовых танцевальных положений через имитацию (Идем, как мишки" (тяжело, на всей стопе), "Бежим, как мышки" (легко, на носочках), "Летаем, как птички" (плавные движения рук-крыльев), "Покажи игрушку" (изобразить куклу, машинку, мячик).

### **3. Ритм и координация**

#### Тема 3.1. Ритмические эстафеты, игры с бубном

Теория: знакомство детей с музыкальным инструментом бубен, возможность потрогать и поиграть свой ритм.

Практика: выполнение шагов, прыжков, махов руками под заданный ритм (бубен, счет). Например: "шаг-шаг-хлоп-прыжок".

#### Тема 3.2. Танцевальные игры ("Зеркало", "Займи место")

Практика: работа с образами и телом через танцевальные игры ("Зеркало": один ребенок зеркало, другой - повторяет за ним движения)

#### Тема 3.3. Простые хороводы

Практика: изучение шага и фигуры круг через работу в хороводе: парные польки, хороводы в кругу (шаг в сторону, притоп, кружение)

#### Тема 3.4. Упражнения на равновесие

Теория: объяснение, что такое равновесие и зачем оно нужно, первичный анализ развитости мозжечка у детей

Практика: упражнение на развития равновесия: изобрази аиста, комплекс упражнения, стоя на гимнастическом блоке на одной/двух ногах

### **4. Пространство и образ**

#### Тема 4.1. Игры на перестроение

Практика: развитие навыка ориентации в пространстве и изучение базовых танцевальных фигур: шеренга, колонна, линия с помощью развивающих игр ("Найди свое место": Быстро построиться в шеренгу, колонну, круг по сигналу, "Змейка": движение колонной за ведущим, который ведет "змею" между предметами, по кругу, по диагонали, "Звездочки": дети двигаются врассыпную, по сигналу "Собратся!" быстро образуют круг/шеренгу вокруг педагога, "Поезд с вагончиками": перестроение из одного вида колонны в другую (например, из одной колонны в две)

#### Тема 4.2. Творческие задания ("Изобрази море", "Веселый робот")

Практика: развитие воображение и импровизации через творческие задания ("Превращения": под музыку разного характера изобразить: "тающий снеговик", "растущий цветок", "заводная игрушка", "ветерок", "сильный дождь", "Танцевальная история": Педагог рассказывает короткую историю ("Пошел дождик... засветило солнышко... появилась радуга"), дети импровизируют движения, "Пластические загадки": Один ребенок изображает образ (животное, явление, предмет), остальные отгадывают., Упражнения на выражение эмоций только через движение рук, только через мимику, всем телом.)

#### Тема 4.3. Постановка простых танцевальных этюдов

Теория: объяснение и показ несложных танцевальных этюдов, корректировка, пояснения

Практика: простые хороводы с использованием хороводного шага, пружинки, кружения, притопов, композиции с перестроениями: из круга в две линии и обратно; круг внутри круга; "ручеек" (дети в парах, образуют коридор, по которому проходит один ребенок или пара), синхронное выполнение комбинаций в шеренге или колонне)

#### Тема 4.4. Игры с правилами, требующие командного взаимодействия

Теория: беседа о важности и ценности команды

Практика: проведение игр с правилами, требующие командного взаимодействия ("День и ночь", "Вышибала" (упрощенный вариант с мягкими мячами), "Веселые старты" с элементами ритмики)

### **5. Фантазия и закрепление пройденного материала**

#### Тема 5.1. Комплексные игровые занятия - путешествия

Теория: объяснение правил, проведения введения в суть истории-путешествия

Практика: проведение комплексных игровые занятий-путешествий: "Вокруг света" (танцы разных народов - элементы), "В гостях у сказки" (двигательные этюды по сказкам), "Цирковое представление" (изображаем клоунов, акробатов, дрессировщиков).

#### Тема 5.2. Игры на развитие памяти ("Повтори ритм")

Практика: запоминание и уверенное воспроизведение последовательностей из 5-6 движений, разученных танцевальных этюдов под определенный ритмический рисунок.

#### Тема 5.3.Свободная импровизация под любимую музыку

Практика: импровизация под детские треки

### **6. Постановка концертного номера**

#### Тема 6.1. Разучивание небольшого танца-игры

Практика: Выбор формы: Веселый танец-игра с сюжетом (например, "Танец

гномиков", "Мы - пушинки"), несложный народный танец ("Полька", "Хоровод"), композиция из лучших комбинаций года.

### **Планируемые результаты после первого года обучения:**

учащиеся будут знать:

- основные правила подготовки тела к занятию и комплекс игровых разминочных упражнений, направленных на разогрев основных групп мышц.
- базовые танцевальные компоненты программы (например, шаг с притопом, галоп, подскоки, элементы народного и современного танца) и их условные названия в игровой форме («пружинка», «зайчики», «ловим лучик»).

Уметь:

- эмоционально и технически правильно исполнять несложные танцевальные композиции (2-3 минуты), состоящие из изученных элементов народного, современного и образного танца.
- согласовывать движения с музыкой: начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, реагировать на ее изменения, ритмично исполнять песенки с простыми танцевальными движениями.
- выполнять основные построения (в круг, в шеренгу, в колонну) и перестроения (из круга в пары, из колонны в «ручеек»), усложненные различными видами ходьбы, бега и танцевальных шагов.
- основы музыкальной грамоты в объеме программы: умение различать и передавать в движении характер музыки (веселый/грустный), темп (быстро/медленно), динамику (громко/тихо) и ритмический рисунок (хлопки, притопы в такт).

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН второго года обучения**

	<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>формы контроля</b>
1.	Вводный раздел	1		1	зачет
2.	Ритм и движение	1	7	8	зачет, контрольный урок
3.	Танец и этюд	1	7	8	зачет, контрольный урок

4.	Импровизация		9	9	зачет, контрольный урок
5.	Постановка концертного номера		9	9	концерт
6.	Контрольный урок		1	1	открытый урок
	Итого	3	33	36	

## Содержание второго года обучения

### 1. Вводный раздел.

#### Тема 1.1. Инструктаж по ТБ.

Теория: инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроке. Знакомство с педагогом и группой, расстановка детей в зале

### 2. Ритм и движение.

#### Тема 2.1. Ритмические рисунки

Теория: объяснение и показ ритмических рисунков, корректировка, пояснения  
Практика: изучение ритмических рисунков через игровые формы. (Капель медленно/быстро, стучим руками ногами как дождь, импровизация под звуки дождя, игра “Зонтики”)

#### Тема 2.2. Игры на повторение ритма

Практика: показ ритмических рисунков, состоящих из 7-10 движений, разучивание серии ритмических движений с увеличением темпа (хлоп-хлоп-топ топ-топ-хлоп и т.п.)

#### Тема 2.3. Танцевальные шаги

Теория: показ основных танцевальных шагов, корректировка, пояснение

Практика: изучение и практика основных танцевальных шагов: шаг с носка, легкий бег с носка, шаг с пятки и т.д.

#### Тема 2.4. Творческие этюды

Теория: показ и создание творческих этюдов, корректировка, пояснение

Практика: простые хороводы с использованием хороводного шага, пружинки, кружения, притопов, композиции с перестроениями: из круга в две линии и обратно; круг внутри круга; "ручеек" (дети в парах, образуют коридор, по которому проходит один ребенок или пара), синхронное выполнение комбинаций в шеренге или колонне)

### 3. Танец и этюд

#### 3.1. Элементы народного танца

Теория: особенности народного танца, визуал народного стиля, просмотр фото и видеоматериалов

Практика: изучение основных простейших элементов через игровой формат (Шаг с притопом: простой шаг на месте или с продвижением, акцентированный притоп в конце, «Ковырялочка»: ножка ставится то на носок, то на пятку перед собой или в сторону, «Припадание»: неглубокое пружинящее приседание на одной ноге, вторая согнута в колене, «Гармошка»: небольшие шаги с носка на пятку на месте и т.д.)

### 3.2. Элементы классического танца

Теория: особенности классического танца, просмотр фото и видеоматериалов

Практика:

1. Постановка корпуса: упражнение «Стать стройной березкой» или «Королевская осанка» (спина прямая, плечи опущены, макушка тянется вверх).
2. Позиции ног: Изучаем в виде игры!

I позиция: «Пятки вместе, носочки врозь» - «Сделаем красивый треугольник ногами».

II позиция: «Ножки на ширине плеч, носочки врозь» - «Как будто стоишь на рельсах».

VI позиция: «Пятки и носочки вместе» - «Становимся солдатиком».

III позиция (как подготовительная к V): «Одна ножка прикрывает половину другой» - «Спрячем одну пятку за другой».

3. Полуприседания (Demi-plié): «Пружинка» или «Как мячик» (плавное приседание и выпрямление в коленях в I и II позициях).
4. Поочередное поднимание на полупальцы (Relevé): «Стать выше, как жирафик» / «Потянуться к солнышку».
5. «Каблучки-носочки»: Перекаты с пятки на носок для укрепления стопы.
6. «Мягкие лапки» (Battement tendu): Провести носочком по полу вперед, в сторону, назад и вернуть ногу в позицию. «Нарисуем линию на песке».

### 3.3. Элементы современного танца

Теория: особенности современного танца, просмотр фото и видеоматериалов

Практика: изучение базовых движений и техник адаптированные:

1. «Уголки» (сидя, упор руками сзади, ноги поднимаем и сводим/разводим)
2. «Качелька» (перекаты на спине, обхватив колени руками)
3. «Ползунки» (передвижение на пузе, как «военные разведчики» или «крокодильчики»)
4. Упрощенные «круги по полу» (сидя, рисовать круг тазом по полу)
5. «Кач» (Groove) - научиться «качаться» в ритм музыки, слегка сгибая и разгибая колени.

6. «Степ-тач» (Step-touch)- шаг в сторону и приставить ногу (+ вариации с хлопками, киками).
7. «Крiss-cross» - скрещивание ног в прыжке или на шаге («ножницы»).

#### **4. Импровизация**

##### 4.1. Введение в импровизацию через игру

Практика: задания с жесткими рамками, которые снимают страх «придумать что-то не то».

1. «Повтори и добавь»: педагог показывает одно движение (например, «хлопок»). Дети повторяют. Затем педагог показывает второе («притоп»). Дети повторяют всю связку: «хлопок-притоп». Затем педагог просит КОГО-ТО ОДНОГО придумать третье движение. Вся группа повторяет всю новую связку.
2. «Зеркало» в парах: дети становятся в пары. Один — «ведущий», второй — его «отражение» и должен максимально точно повторять движения. Затем роли меняются. Это учит не только показывать, но и внимательно смотреть.
3. «Наполни форму»: педагог задает неизменяемую структуру, которую дети наполняют своим содержанием.

Пример: «Сначала мы все идем 4 шага вперед (это форма), а на счет 4 каждый делает любое замирающее движение (это содержание). Потом 4 шага назад, и снова фигура на 4»

#### **5. Постановка концертного номера**

##### Тема 5.1. Разучивание небольшого танца-игры

Практика: Выбор формы: Веселый танец-игра с сюжетом (например, "Танец гномиков", "Мы - пушинки"), несложный народный танец ("Полька", "Хоровод"), композиция из лучших комбинаций года.

#### **Планируемые результаты после второго года обучения:**

учащиеся будут **знать**:

- основные факторы, способствующие сохранению здоровья: важность правильной осанки, необходимость разминки перед активными играми, пользу занятий ритмикой для хорошего настроения и самочувствия.
- основные правила техники безопасности во время занятия: соблюдение дистанции, аккуратное обращение с реквизитом, поведение в игровых ситуациях для предотвращения травм

Уметь:

- выполнять основные построения (в круг, в шеренгу, в колонну) и перестроения (из круга в пары, из колонны в «ручеек»), усложненные

различными видами ходьбы, бега и танцевальных шагов.

- основы музыкальной грамоты в объеме программы: умение различать и передавать в движении характер музыки (веселый/грустный), темп (быстро/медленно), динамику (громко/тихо) и ритмический рисунок.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября	31 мая	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
2 год обучения	01 сентября	31 мая	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

### Условия реализации программы

Материально-техническая база

- Музыкальные фонограммы.
- Аудио - магнитофон, музыкальный центр.
- Танцевальный класс, оборудованный зеркалами.

Дидактическое обеспечение

- Схемы танцев.
- Спортивный и танцевальный реквизит.
- Учебно-методическое пособие по преподаванию предмета «Ритмика» со схемой и ходом занятия.
- Детские танцевальные песни и мелодии, тексты детских песен, театральные шумы, стихи для двигательного-речевых упражнений.

### Формы аттестации и методы контроля.

Оценка качества реализации программы "Ритмоша" включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков на завершающих полугодие учебных занятиях.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка:

Оценка	Критерии оценивания выступления
--------	---------------------------------

высокий уровень (5 баллов)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
средний уровень (3 балла)	грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
низкий уровень (1 балл)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, концерт, открытое занятие.

### Оценочные материалы

**Диагностические задания:** Упражнения на передачу характера музыки через движение, например, "Почувствуй музыку" или "Изобрази персонаж".

**Двигательные задачи:** Выполнение конкретных упражнений (прыжки, ходьба, повороты) в соответствии с ритмом и музыкальным характером.

**Танцевальные элементы:** Обучение и оценка выполнения базовых движений, характерных для различных видов танца.

**Творческие задания:** показ своего понимания музыки и образа через свободное движение, импровизацию.

### Методическое обеспечение

**Структура занятия.** Каждое занятие состоит из 3 частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

**Разминка** (подготовительная часть занятия):

- Приветствие и поклон, маршировка в такт музыке.
- Упражнения на координацию и ориентировку в пространстве: ходьба и бег по залу, повороты, построения в колонны и круг.
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ): наклоны, повороты, движения рук с лентами или флажками.

**Основная часть:**

- **Ритмико-гимнастические упражнения:** Прохлопывание и протопывание ритмических рисунков, движения под музыку, упражнения с предметами (бубны, мячи, платки).

- **Танцевальные упражнения:** Разучивание основных танцевальных движений, элементов русской народной пляски, хороводный шаг, притопывания, кружения.
- **Музыкально-подвижные игры:** Игры с пением и речевым сопровождением, где дети передают характер музыки в движении (например, «Нитка-иголка», «Узнай по голосу»).
- **Строчные и парные упражнения:** Перестроения в парах, группах, выполнение движений в паре, обмен предметами.

#### **Заключительная часть:**

- Релаксационные упражнения: Упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика («Воздушный шарик»).
- Подвижные игры и вспомогательные упражнения для снятия напряжения.
- Прощание и поклон.

#### **Виды занятий ритмикой.**

Занятия ритмикой делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

**Обучающие занятия.** На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

**Закрепляющие занятия.** Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

**Постановочные занятия.** На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

**Импровизационные занятия.** На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

#### **Методы обучения**

**Метод систематичности** предопределяет последовательность изложения материала всего курса ритмики, соотношение практической и теоретической частей урока.

**Метод сознательности и активности** опирается на активное отношение

ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия. Активность стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми, и методами поощрения.

Метод **наглядности** осуществляется путем практического показа движения педагогом.

Метод **доступности** и **индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

#### **Методические приёмы:**

**Игровой метод.** Основным методом обучения ритмикой детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятия игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

#### **Литература, используемая при составлении программы**

1. Конвенция ООН о правах ребенка. (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.04.2024).
3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 28.04.2023).

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Раздел XXX. Требования к организациям дополнительного образования).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242.
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н).
9. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». – СПб.: ЛОИРО, 2000.
10. Фирсова А.Е., Горшкова Е.В. «Ритмика и танец: методическое пособие для педагогов дополнительного образования». – М.: Владос, 2018.
11. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике». Вып. 1, 2. – М.: Музыка, 2015.
12. Александрова Н.А. «Ритмическая гимнастика для дошкольников: игровые комплексы, упражнения, сюжетные танцы». – М.: Детство-Пресс, 2019.
13. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей». Вып. 1-6. – СПб.: Композитор, 2003-2024

#### **Литература для родителей**

1. Березовский.Б.Л. Методика выявления музыкальных способностей у детей. Вопросы психологии. Киев 1987г.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» изд. Сфера; Москва; 2003г.
3. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.- 1997г.