Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств» городского округа город Стерлитамак

Республики Башкортостан

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА

РИТМИКА

Срок реализации 1 год

Стерлитамак 2026

Рассмотрена Методическим советом

МАУ ДО «ДШИ»

Протокол №71

от «26» августа 2026 г.

Принята Педагогическим советом

МАУ ДО «ДШИ»

Протокол № 8

от «28» августа 2026 г

Утверждена приказом

Детской школы искусств

от «31» августа 2026 года №18

Пояснительная записка

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие задачи:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительность;

- формировать эстетический вкус;

- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;

- создает приподнятое настроение;

- развивает активность, инициативу;

- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе. Эти

свойства движений изучены И. Г. Песталоцци, Я. А. Каменским, Джон Локком, Ж. Ж. Руссо, И. Б. Базедовым и др.

Возраст 6-7 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуется основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия.

К 6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

На разминке нужно переходить от простого к сложному, от спокойных к быстрым движениям, а также использовать прием контраста для развития быстрого переключения.

В этом возрасте развиваются коллективистские черты личности. Дети обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

Танцы, входящие в данную программу, доставляют детям радость и удовольствие. Но они доступны как по содержанию, так и по характеру движений. В программу кружка ритмики включены детские парные танцы, национальные танцы, танцы – импровизации.

Детский танец всегда имеет ясно выраженную тему и идею - он всегда содержателен. В танце существуют драматургическая основа и сюжет, в нем есть и обобщенные и конкретные художественные образы, которые создаются посредством разнообразных пластических движений и пространственных рисунков - построений.

Особенно полезны народные пляски и танцы, т. к. приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой.

В работе используются хороводы, общие (массовые) пляски. В них дети учатся внимательно относиться друг к другу, находить общий ритм движения с партнером, терпеливо обращаться к тем детям, у которых имеются какие - либо индивидуальные затруднения.

Среди танцев наиболее доступны для исполнения детьми русские, белорусские, украинские, чешские. Простотой рисунка, жизнерадостностью, живой и веселой музыкой танцы этих народов вполне соответствуют требованиям репертуара детских кружков. А польские танцы – краковяк и мазурка - сложные по своим движениям, можно исполнять только детям старшего возраста. Венгерские, болгарские, румынские, итальянские танцы своеобразны по ритму и музыке, большинство из них выполняется в очень быстром темпе. Поэтому их можно рекомендовать только для хорошо подготовленных детей.

Каждая игра (пляска, упражнения) имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого педагог направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение. В обучении музыкально-ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овладели ими на одной игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выражать различные образы, чувства, действия.

В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню), передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой. В танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

Систематические занятия детей дошкольного возраста ритмикой очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

Цель и задачи программы по ритмике.

Цель занятий ритмикой 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 исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Задачи программы:

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

- развивать основы музыкальной культуры;

- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);

- определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);

- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;

- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

В музыкально-ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретается навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

Содержание программы.

1. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

В методике дошкольного музыкального воспитания определены два вида игр: игры под инструментальную музыку и игры под пение.

В свою очередь игры под инструментальную музыку разделяются на сюжетные, где выступают определённые персонажи, развёртывается действие и решается основная задача – передать музыкально-игровой образ персонажа, и несюжетные, правила которых связаны с музыкой, и решается задача двигаться в соответствии с содержанием, характером и формой музыкального произведения.

Игры под пение включают хороводы, инсценировки песен и тесно связаны между собой. Построение их зависит от содержания. В действие поочерёдно включаются отдельные дети, небольшая их группа, весь коллектив, меняется направление движения, происходят перестроения: в круг, шеренги, пары, «стайку», колонны и т. д. Таким образом, музыкальные игры по своим задачам принадлежат к дидактическим, по характеру – к подвижным. Их содержание находится в полном соответствии с музыкой.

2. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально-ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений. Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;

- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;

- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев,

построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;

- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;

- детский «бальный танец», включающий разнообразные польки, галопы, вальсообразные движения. Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами (шаг польки, шаг галопа);

- характерный танец, в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок, танец Петрушки).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

3. Музыкально-ритмические упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог, облекая задание в интересную форму, помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяя наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм), передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание

движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;

- создает приподнятое настроение;

- развивает активность, инициативу;

- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Знание особенностей детского восприятия в 6-7 летнем возрасте позволяет преподавателю наиболее точно и грамотно использовать методические приемы обучения.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Каждое упражнение имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого педагог направляет внимание детей на музыку.

Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если педагог, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 30 минут.

Практическая значимость занятий:

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Материально-техническая база:

Наличие танцевального зала, Наличие фортепиано и музыкального центра, Наличие детских музыкальных инструментов и игрушек, Наличие концертных костюмов.

Требования к уровню подготовки учащихся:

Результатом освоения программы «Ритмика» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

- умение ориентироваться в пространстве;

- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;

- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;

- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;

- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;

- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;

- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

Формы и методы контроля:

Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости в течение года и проходит в форме открытых уроков. Итоговая аттестация не предусмотрена. Оценки выставляются в конце каждой четверти (полугодия).

Список рекомендуемой методической литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000

2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981

3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000

4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004

5. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007

6. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство "Музыка". М., 1973

7. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960

8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979

9. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000

10. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994

11. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987

12. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008

13. Программы для хореографических школ искусств. Составитель - Бахтов С. М., М.,1984

14. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972