

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом МАДОУ  
«Детский сад №242»  
Протокол №1  
От «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
заведующий МАДОУ  
«Детский сад №242»  
приказ № 169 – осн.  
от «27» августа 2025 г.  
\_\_\_\_\_ М.Н. Генрих

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
художественной направленности  
«Волшебный ритм»

Возраст учащихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 8,5 месяцев  
(15.09.2025-27.05.2026)

Автор - составитель:  
Панкратова Галина Валентиновна  
инструктор по физической культуре

г. Барнаул, 2025

## Содержание программы

1. Пояснительная записка -----	3
2. Содержание -----	6
3. Планируемые результаты -----	10
4. Учебно-тематический план -----	10
5. Ресурсное обеспечение -----	13
6. Список литературы -----	14

## **1. Пояснительная записка:**

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Волшебный ритм» для детей 4-6 лет (далее - Программа) направлена на развитие эстетических и творческих способностей средствами хореографического искусства. Предлагаемая программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимость и индивидуальность.

### **Актуальность программы.**

Программа «Волшебный ритм» направлена на развитие эстетических способностей детей способами хореографии и включает в себя комплексное развитие как коллектива детей, так и отдельного ребенка путем художественного воспитания. Она предполагает не только свободу пластики тела, но и свободу эмоционального выражения личности. В наше время ребенку трудно определить свое место в обществе. Развивая свои творческие задатки, дети чувствуют уверенность в себе. Программа дополнительного образования «Волшебный ритм» предназначена для детей дошкольного возраста, является достаточно гибкой и применима для детей с 4 до 5 лет обучения с учетом возрастных особенностей. Программа составлена в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», в котором определено, что дошкольное образование является одним из уровней общего образования и должно регламентироваться ФГОС (ст. 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Обучение и воспитание дошкольников осуществляются в соответствии с образовательной программой дошкольного образования. ФГОС ДО определены требования к структуре, содержанию и объему программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Волшебный ритм» ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом развитии, формировании общей культуры воспитанников ДООУ. В процессе освоения программы у воспитанников формируется художественный вкус, чувство ритма, координация движений. Дети учатся правильно и красиво исполнять танцевальные движения.

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Волшебный ритм», составленная с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов.

### **Цель программы.**

Основной целью программы по обучению детей дошкольного возраста ритмике является формирование и раскрытие творческих, умственных и физических способностей каждого ребенка, создание благоприятных условий для роста его личностного потенциала.

### **Задачи программы.**

### **Развитие музыкальности:**

развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;  
развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;  
развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;  
развитие музыкальной памяти.

### **Развитие двигательных качеств и умений:**

развитие ловкости, точности, координации движений;  
развитие гибкости и пластичности;  
воспитание выносливости, развитие силы;  
формирование правильной осанки, красивой походки;  
развитие умения ориентироваться в пространстве;  
обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

### **Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

развитие творческого воображения и фантазии;  
развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

### **Развитие и тренировка психических процессов:**

развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;  
тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

### **Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

воспитание умения сопереживать другим людям и животным; воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Новизна программы состоит в том, что система обучения танцу и ритмике строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка, соблюдается личностно ориентированный подход в обучении. Танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

### **Возрастные особенности**

**4-5 лет**

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста, от 4-5 лет связаны с совершенствованием восприятия, развития образного мышления и воображения. Поэтому в этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Дети способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных движений более сложными. Продолжает развиваться интерес к музыке, желание её слушать и двигаться в соответствии с настроением музыки, вызывать эмоциональную отзывчивость при восприятии музыкальных произведений. Обогащаются музыкальные впечатления, способствующие дальнейшему развитию основ музыкально-ритмической культуры.

### **5-6 лет**

У ребенка начинается стремительное увеличение роста, накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Хрящевинными остаются части костей кисти, стопы. Дети не могут выполнять мелкие и точные движения.

Движения тела уже достаточно координированы, точны. Дети уже учатся регулировать свои движения, выполнять их намеренно. Возрастает работоспособность, дети могут дольше сохранять нужную позу, охотно выполняют движения многократно, присутствует волевой характер движений. Возрастает сила мышц конечностей.

Походка ребенка становится правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие сутулятся, но голову опускают уже меньше. Шаг становится равномернее. Можно уже широко использовать различные способы ходьбы (носки, внешние стороны стоп).

Игра остается главным видом деятельности, но наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче выполняют и понимают исходные положения.

В этом возрасте ребенку становится легче правильно построиться в шеренгу, сохранять свое место во время занятий. Педагогу необходимо обращать особое внимание на положение ног учеников (т.к. они стремятся их сгибать), плеч (очень напрягают). Дети уже могут подчинять движения общему ритму, делать упражнения согласовано. Многие хорошо воспринимают музыкальное сопровождение. Дети прекрасно участвуют в играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образ (например, деревья, цветы). Получают удовлетворение от красоты движения. Умеют анализировать движение, охотно включаются в игры-соревнования. Становятся отзывчивыми на похвалу, высшая награда - это демонстрация их умения выполнять упражнение другим ребятам.

У многих детей внимание еще не устойчиво. Поведение и действия детей выходят из под контроля сознания, возможны эмоциональные срывы. Педагогу важно сохранять доброжелательные отношения к ребенку, создавать благоприятный психологический климат на занятии.

## 2. Содержание

### 4-5 лет

#### **Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта – узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое-грустное, шаловливое-спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый – умеренно-медленный), динамику (громко-тихо), регистр (высоко-низко), ритм (сильную долю – как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

#### **Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:*

ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки «и т.д.);

прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – "лошадки", подскоки;

*общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;

*имитационные движения* – разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

*плясовые движения* – простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

#### **Развитие умения ориентироваться в пространстве:**

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

### **Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

### **Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности от начала до конца, не отвлекаясь – по показу взрослого или старшего ребенка.

### **Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" – "веселый Чебурашка" и др.);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

## **5-6 лет**

### **Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта – узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое-грустное, шаловливое-спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности:

темп (умеренно-быстрый – умеренно-медленный), динамику (громко-тихо), регистр (высоко-низко), ритм (сильную долю – как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

### **Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:*

ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки «и т.д.);

прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – "лошадки", подскоки (5-й год жизни);

*общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;

*имитационные движения* – разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение;

*плясовые движения* – элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

### **Развитие умения ориентироваться в пространстве:**

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

### **Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

### **Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть,

страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения.

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – умение выполнять упражнения от начала до конца, не отвлекаясь – по показу взрослого или старшего ребенка.

#### **Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

#### **Данная рабочая программа разработана на основе:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – С-Пб, 1997

**Срок реализации программы:** 8,5 месяцев.

**Возраст детей:** 4-6 лет.

**Форма и режим занятий:** групповая, занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю.

**Формы подведения итогов реализации программы:** фотоотчет, выступления с танцевальными номерами на праздниках.

#### **Структура занятия.**

Занятие состоит из трех частей. Первая часть – разминка, где используются упражнения на все группы мышц. Вторая часть – непосредственно работа над танцевальными движениями. Третья часть – работа по разучиванию танца. Цель занятия, содержание, виды деятельности зависят от этапа, на котором находится работа по освоению танца.

#### **Основные принципы занятий**

1. *Наглядность.* Показ физических и танцевальных движений, подражание, имитация известным детям движений.
2. *Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая уровень развития детей.
3. *Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. *Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

### **3. Планируемые результаты.**

#### **4- 5 лет**

После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.

Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку.

Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах.

Знают основные танцевальные позиции рук и ног.

Умеют выполнять простейшие двигательные задания, исполнять танцевальные комбинации без подсказки (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

#### **5- 6 лет**

По прохождении данной программы учащиеся будут **знать:**

- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию
- основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений
- иметь представление о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний
- правила техники безопасности на занятии

**Уметь:**

- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и виды танцев, соответствующие программе
- исполнять детские песенки с изученными танцевальными элементами
- выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений
- работать с реквизитом в танце
- выполнять законы исполнительского мастерства
- внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации
- работать коллективно, слаженно.

### **4. Учебно-тематический план**

#### **4-5 лет**

Месяц	Задачи	Репертуар	Кол-во часов
Сентябрь	1.Познакомить с правилами кружка «Ритмика для малышей» 2.Упражнения на перестроение, вводные упражнения.	«Побежали по дорожке маленькие ножки...» «Паровозик»	5 часов
Октябрь	1. Учить передавать музыкальные образы в движении 2.Развивать ориентировку в пространстве	«Дождик, кап-кап-кап» «Эй, лежебоки!»	9 часов
Ноябрь	1.Учить передавать музыкальные образы в движении 2.Учить координировать движения рук и ног 3.Учить согласовывать движения с музыкой	«А крокодильчик просто класс!» «Детки – конфетки»	7 часов
Декабрь	1. Учить передавать музыкальные образы в движении 2.Развивать ориентировку в пространстве	«Села кошка на окошко...» «Холодно, замёрзли руки»	9 часов
Январь	1.Знакомить детей со способами воплощения фантастического образа. 2.Пробуждать детей к поиску способа воплощения сказочных образов.	«Самолёты» «Постучали кулачками»	6 часов
Февраль	1.Закреплять умения и навыки музыкально – ритмических движений в построении различных фигур	«Кот сибирский, кот царпка». «Муха справа...».	8 часов
Март	1.Развивать творческую фантазию	«Далеко от мамы» «Топ, топ сороконожка»	

	2. Побуждать детей к поиску образов пробуждения природы ото сна.		9 часов
Апрель	1. Учить осваивать способы передачи образов нежности, любви, взаимопонимания.	«Да, да, да сказала голова...». «Я от тебя убегу, убегу!»	9 часов
Май	1. Подводить детей к движениям изображающие видоизменения внешнего облика персонажа (оживление, увядание и т.п.)	«Пчёлка жу-жу-жу!» «Будьте здоровы и телом и душой!»	8 часов

### 5-6 лет

Месяц	Задачи	Репертуар	Кол-во часов
Сентябрь	1. Повторить правила кружка «Ритмика для малышей» 2. Упражнения на перестроение, вводные упражнения.	«Какого цвета лето?» «Море по колено, горы по плечу»	5 часов
Октябрь	1. Учить передавать музыкальные образы в движении 2. Развивать ориентировку в пространстве	«Самолёты» «Я рисую речку»	9 часов
Ноябрь	1. Учить передавать музыкальные образы в движении 2. Учить координировать движения рук и ног 3. Учить согласовывать движения с музыкой	«Ходят часики вот так» «Эни бени»	7 часов
Декабрь	1. Учить передавать музыкальные образы в движении	«Делайте зарядку!» «Будем танцевать!»	

	2.Развивать ориентировку в пространстве		9 часов
Январь	1.Знакомить детей со способами воплощения фантастического образа. 2.Пробуждать детей к поиску способа воплощения сказочных образов.	«Море Галилей» «Макака – улыбака»	6 часов
Февраль	1.Закреплять умения и навыки музыкально – ритмических движений в построении различных фигур	«Доброта» «Клеп-степ»	8 часов
Март	1.Развивать творческую фантазию 2.Побуждать детей к поиску образов пробуждения природы ото сна.	« Ходят, ходят ёжики в туман» «Весёлые ребята»	9 часов
Апрель	1.Учить осваивать способы передачи образов нежности, любви, взаимопонимания.	«Вперёд четыре шага» «Что манит птицу?»	9 часов
Май	1.Подводить детей к движениям изображающие видоизменения внешнего облика персонажа (оживление, увядание и т п)	«Идёт солдат по городу» Повторение разученных композиций	8 часов

### 5. Ресурсное обеспечение:

Наличие просторного зала, звуковоспроизводящей аппаратуры (музыкальный центр), дисков, флеш-карт с аудиозаписями, реквизита (ленты, флажки, цветы, мячи и т. п.)

## 6. Список литературы

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»/ Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М.А.Васильева, М.: «Мозаика-синтез», 2011 г.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – С-Пб, 1997
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности — М.,1966.
4. Ветлугина Н.А.Музыкальное развитие ребенка. — М.: Просвещение, 1967.
5. Розенбаум Д.А. Когнитивная психология и управление движением: сходство между вербальным и моторным воспроизведением // Управление движениями. — М., 1990.
6. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989.