

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №83 «Колосок» муниципального образования  
город Новороссийск

---

✉ 353982, Россия, Краснодарский край, г. Новороссийск, ст. Натухаевская, Красная, 35  
8(8617)71-70-99, E-mail: [mbdou83kolosok@mail.ru](mailto:mbdou83kolosok@mail.ru)

Утверждаю  
решением педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2016г.  
Заведующей МБДОУ детский сад №83  
\_\_\_\_\_ Ж.М. Сабирова

## Программа по дополнительному образованию ритмопластике, хореографии *«Ритмическая мозаика»*



**Срок реализации:** 1 год

**Возраст воспитанников:** 3-4 года

**Педагог дополнительного образования :** Зиновьева С.А.

**Содержание**

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>Расписание групп.....</b>	<b>4</b>
<b>Тематический план для детей 3-4 лет.....</b>	<b>6</b>
<b>Учебно-тематический план для детей 3-4 года .....</b>	<b>7</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>12</b>

### **Пояснительная записка.**

Программа по дополнительному образованию «Ритмопластика» составлена на основе программы «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. Санкт-Петербург, 2015г., издание четвертое, переработанное и дополненное в соответствии ФГОС ДО – программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет.

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте.

Задача дошкольного воспитания состоит в создании каждому ребёнку условий для наиболее полного раскрытия и реализации его неповторимого, специфического возрастного потенциала.

В наиболее близких и естественных для ребёнка видах деятельности – игре, общении, экспериментировании, предметной, изобразительной, речевой и театральной деятельности – происходит интеллектуальное, эмоционально-нравственное, волевое, социальное развитие дошкольника, что создаёт важнейшие предпосылки для активной содержательной жизни ребенка и успешной деятельности в школе.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Основная направленность предлагаемой вашему вниманию программы, которая, на наш взгляд, является универсальной, — психологическое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Актуальность - у многих детей наблюдается мышечная зажатость, речевые и моторные нарушения. Работая с дошкольниками, я пришла к выводу, что музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления.

Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец помогают ребёнку подружиться с другими детьми, дают определённый психотерапевтический эффект.

Исследования Н. А. Бернштейна, И. М. Сеченова, В. М. Бехтерева, методика М. Фельденкрайза доказывают, что занятия движениями у детей с задержкой, патологией в развитии тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов и при этом - движения под музыку для ребёнка - один из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию.

**Сроки реализации программы:** 1 год,  
занятия проводятся 2 раза в неделю в младшей группе.

№ группы	Возраст детей	Количество часов в год
1	3-4 года	68

***Тематическое планирование содержания работы  
по музыкально-ритмическому воспитанию  
для детей младшего дошкольного возраста***

**Тематический план  
для детей 3-4 лет обучения**

№	Раздел программы	Количество часов
1. 2. 3. 4.	<u>Сентябрь</u> Неделя радостных знакомств Неделя маленьких человечков. Звучащие жесты Разноцветная неделя Неделя красивых листьев	8
5. 6. 7. 8.	<u>Октябрь</u> Неделя плюшевых игрушек Неделя осенних листьев Неделя осенних дождей и лужиц Праздник осени	8
9. 10. 11. 12.	<u>Ноябрь</u> Неделя маленьких сказок Неделя маленьких песенок Неделя бубенчиков и барабанчиков Праздник первой снежинки	8
13. 14. 15. 16.	<u>Декабрь</u> Здравствуй, зима! Ожидание волшебного праздника Ёлки Новогодний праздник Прощай, Ёлочка!	8
17. 18. 19.	<u>Январь</u> Неделя снежных дорожек Неделя озорных снеговиков Неделя веселья	6
20. 21. 22.	<u>Февраль</u> Праздник льдинок и сосулек Праздник блинов Ожидание весны	6
23. 24. 25. 26.	<u>Март</u> Музыкальные подарки для бабушки и мамы Неделя маминых улыбок Встречаем птиц Неделя капли и ручейков	8
27. 28. 29. 30.	<u>Апрель</u> Неделя весеннего ветерка Встречаем дорогих гостей Наши любимые игрушки Любимые песенки для малышей	8
31. 32. 33. 34.	<u>Май</u> Праздник первых цветов Праздник весенних лучиков Праздник одуванчиков Здравствуй, лето красное!	8
	<b>Всего часов:</b>	68

**Учебно-тематический план  
для детей 3-4 лет**

Тема	№ занятия	Программное содержание	Количество часов	Музыкально-ритмический репертуар	
1. Неделя радостных знакомств <u>Сентябрь</u>	1	Социализация детей в младшей группе детского сада. Развитие способностей к вербальному и невербальному общению.	2	Коммуникативные танцы-игры: «Найди себе пару», пляски с платочками, с погремушками (по выбору)	
	2				
	2. Неделя маленьких человечков Звучащие жесты <u>Сентябрь</u>	3	Социализация детей в младшей группе. Развитие сенсорных музыкальных способностей.	2	Коммуникативные танцы-игры. Игры с именами. Д/И «Громко-тихо», пляска «Поссорились-помирились». Игра «Эхо» (с хлопками)
		4			
3. Разноцветная неделя <u>Сентябрь</u>	5	Развитие слухового и тембрового слуха. Подведение к исполнению метрической пульсации.	2	МДИ «Угадай на чём играю?» Пляски по показу педагога: «Чебурашка», «Белочка» - м/р композиции. Пляски с атрибутами (платочки, погремушки) - по выбору	
	6				
4. Неделя красивых листьев <u>Сентябрь</u>	7	Развитие умения менять темп движения в соответствии с музыкой. Создавать условия для импровизации движений по музыку.	2	Упр. на спокойную ходьбу в разных направлениях (музыка по выбору). Танец с осенними листочками (Г. Вихарева)	
	8				
5. Неделя плюшевых игрушек <u>Октябрь</u>	1	Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях контрастный игровой образ (Мишка, Белочка, Кошечка, Зайчик, Лисичка)	2	Пляска-игра с игрушками (музыка по выбору). «Прятки», «Догонялки» с персонажами. «Плюшевый мишка», «Зайцы и Медведь» - м/р. композиции. Импровизация движений под музыку	
	2				
6. Неделя осенних подарков <u>Октябрь</u>	3	Развитие образного восприятия музыки, умение в движении отразить контрастный образ (осенний листик и Дворник с метлой). Исполнение ритмической пульсации в м/р играх и упр.	2	Хоровод «Вот какой огород», Г. Вихаревой. Игра-догонялка «Листики» Хоровод с осенними листиками (по выбору)	
	4				
7. Неделя осенних дождиков и лужиц <u>Октябрь</u>	5	Развитие слухового внимания, умения менять движения в соответствии с частями музыки	2	Танец с зонтиком, упр. «Прыжки через лужицы», упражнения в лёгком беге в рассыпную по залу. «Две капельки», «Белочка» - м/р. композиция	
	6				

8. Праздник осени <u>Октябрь</u>	7 8	Подведение к самостоятельному исполнению несложных плясок с листиками, грибочками, зонтиками. Создавать весёлое настроение	2	Несложный м/р. репертуар осенней тематики: «Танец с зонтиками», «Хоровод с осенними листочками», «Танец грибочков», «Плюшевый медвежонок», «Белочка», «Чебурашка» (по выбору)
9. Неделя маленьких сказок <u>Ноябрь</u>	1 2	Подведение детей к пластической импровизации в движениях во время инсценирования сказок под музыку: выполнения движений по показу и самостоятельно. Развитие ассоциативного восприятия музыки: низкие звуки – «Дедушка», высокие звуки – «Внучка» и т. д.	2	Инсценирование русских народных сказок «Курочка Ряба», «Репка», по показу, под рус. нар. музыку. Круговая пляска под рус. нар. музыку «Светит месяц» рус. нар. муз. Импровизация движений по разную по характеру музыку
10. Неделя маленьких песенок <u>Ноябрь</u>	3 4	Развитие выразительности движений, мимики. Развитие способности менять движения в соответствии с характером музыки	2	Инсценирование игровых песен по показу педагога: «Бобик», «Кошка», «Воробушки» и др. Повторение круговой массовой пляски
11. Неделя бубенчиков и барабанчиков <u>Ноябрь</u>	5 6	Развитие тембрового слуха, чувства ритма: умения исполнять ритмическую пульсацию под умеренную по темпу мелодию	2	Исполнение массовых круговых плясок, озвученных бубенчиками и барабанчиками (музыка плясовая по выбору): «Из-под дуба», «Ах, вы сени» рус. нар. муз.
12. Неделя первой снежинки <u>Ноябрь</u>	7 8	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа. Поддерживать интерес к музыке	2	Знакомство с образом Снежинки. Танец с ленточками по показу педагога. «Танец снежинок»
13. Здравствуй, Зима! <u>Декабрь</u>	1 2	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа, передавая контрасты звучания в движениях	2	Повторение танца «Снежинок» Разучивание парной пляски «Саночки» (по показу)
14. Ожидание волшебного праздника Ёлки <u>Декабрь</u>	3 4	Развитие эмоциональной сферы: умения выражать в движениях разные игровые образы.	2	«Танец медвежат», «Пляска Зайчиков с морковками», «Танец Снежинок», круговая пляска (по выбору)
15. Новогодний праздник <u>Декабрь</u>	5 6	Воспитание коммуникативных навыков, произвольности поведения на праздниках. Поощрять	2	Исполнение плясок, игр и упр. По показу и самостоятельно. Совместные пляски с родителями «Найди себе пару»

16.Прощай, Ёлочка! <u>Декабрь</u>	7 8	детскую инициативу  Побуждению к исполнению знакомых плясок, игр хороводов. Создание весёлого настроения	2	«Бубенчики» и др. Новогодние хороводы (по выбору)  Повторение знакомых плясок, игр, упражнений, хороводов Пляска Зайчиков с морковками, «Танец Снежинок», «Танец Конфеток» и др. (по выбору)
17.Неделя снежных дорожек <u>Январь</u>	1 2	Развитие навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять простейшие перестроения по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, врассыпную	2	Спокойная ходьба под музыку, ходьба с притопом, «Ах, вы сени», рус. нар. муз
18.Неделя озорных снеговиков <u>Январь</u>	3 4	Освоение ритмичной ходьбы в образе «Снеговиков» Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять перестроения – по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, врассыпную	2	Упражнение «Снеговики», (музыка по выбору). Парный круговой танец (музыка по выбору)
19.Неделя веселья <u>Январь</u>	5 6	Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) средствами коммуникативных музыкальных игр, весёлых плясок	2	Пляски по показу педагога: «Разноцветная игра», «Поросята», «Птички и Вороны» и др. м/р. композиции по выбору
20.Праздник льдинок и сосулеч <u>Февраль</u>	1 2	Развитие ритмического слуха: воспроизведение ритмической пульсации, чередование четвертной и двух восьмых (ти-ти-та) в ритмических играх, плясках, хороводах	2	Музыкальные коммуникативные игры с предметами (палочками, бубнами, маракасами) – на основе народных плясовых мелодий (по выбору)
21.Праздник блинов <u>Февраль</u>	3 4	Развитие эмоциональной сферы Детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) средствами коммуникативных музыкальных игр, весёлых плясок, знакомство с весенними хороводами.	2	Разучивание «Веснянки» по показу педагога (по выбору) Пляски по показу педагога: «Разноцветная игра», «Птички и Вороны», «Поросята» и др. м/р. композиции по выбору педагога

22.Ожидание весны <u>Февраль</u>	5 6	Освоение топающего шага  Закрепление умений воспроизводить в движении ритмическую пульсацию, несложный ритмический рисунок. Освоение топающего шага	2	Разучивание весенних хороводов. Танец «Солнечные лучики» (музыка по выбору) «Птички и Вороны», «Поросята» м/р. композиции
23.Музыкальные подарки для бабушки и мамы <u>Март</u>	1 2	Развитие способности выполнять движения по показу и самостоятельно. Разучивание плясок с мамами. Закрепление умений начинать и заканчивать движение с музыкой	2	Пляска с платочками (музыка Б. Хорошко), упражнение с цветами («Вальс» А. Жилина), парные пляски с мамами по показу (музыка по выбору)
24.Неделя маминых улыбок <u>Март</u>	3 4	Повторение плясок и упражнений. Создание условий для самостоятельного исполнения праздничного репертуара	2	Пляска с платочками (музыка Б. Хорошко), упражнение с цветами («Вальс» А. Жилина), парные пляски с мамами по показу (музыка по выбору)
25.Встречаем птиц <u>Март</u>	5 6	Формирование навыков лёгкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки	2	Упражнение «Воробушки» (муз. Т. Вилькорейской), «Птички и Вороны» - м/р. ком.
26.Неделя капли и ручейков <u>Март</u>	7 8	Совершенствование навыка лёгкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой	2	Упражнение «Ручейки» (лёгкий бег – муз К. Вебера) Повторение парных плясок по желанию
27.Неделя весеннего ветерка <u>Апрель</u>	1 2	Совершенствование навыка лёгкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Развитие умений выполнять маховые движения руками (на пружинке)	2	Упражнение для рук «Ветерок и ветер». Повторение упражнений в лёгком беге («Ручейки»). Подвижные игры с музыкой «Прятки с платочками», «Догонялки» (музыка по выбору)
28.Встречаем дорогих гостей <u>Апрель</u>	3 4	Развитие умений выполнять движения в паре с ребёнком старшего возраста (формир. коммуникативных навыков). Выполнение движений по показу, импровизация движений в соответствии с характером музыки	2	Пляска «Найди себе пару», «Разноцветная игра», «Птички и Вороны», парная пляска по выбору: «Маленький танец»

<p>29. Наши любимые игрушки <u>Апрель</u></p> <p>30. Любимые песенки для малышей <u>Апрель</u></p>	<p>5 6 7 8</p>	<p>Развитие умений выполнять простейшие плясовые движения: полуприсядка для мальчиков, кружение в парах, поочерёдное выставление ног на каблук и др.</p> <p>Развитие умений выполнять несложные плясовые движения по показу педагога при обыгрывании детских песен</p>	<p>2 2</p>	<p>Пляска «Неваляшки», «Манечки-Ванечки», «Плюшевый медвежонок». Повторение знакомых подвижных игр</p> <p>«Раз, ладошка!», «Две капельки», муз. Е. Зарицкой. Повторение знакомых парных плясок (по выбору)</p>
<p>31. Праздник первых цветов <u>Май</u></p>	<p>1 2</p>	<p>Развитие умений выполнять покачивания руками (на пружинке), закрепление умения начинать и заканчивать движения с музыкой</p>	<p>2</p>	<p>Разучивание упражнений с цветами (музыка по выбору) «Волшебный цветок», м/р. ком Повторение знакомых плясок (по выбору) «Разноцветная игра», м/р. композиция</p>
<p>32. Праздник весенних лучиков <u>Май</u></p>	<p>3 4</p>	<p>Закрепление навыка лёгкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах</p>	<p>2</p>	<p>Упражнение с ленточками «Солнечные лучики», танец «Весенние ручейки», (музыка по выбору), «Танец Воробушек» (муз. Т. Вилькорейской)</p>
<p>33. Праздник одуванчиков <u>Май</u></p>	<p>5 6</p>	<p>Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Совершенствование двигательных навыков и умений</p>	<p>2</p>	<p>Танец с цветами «Волшебный цветок», (повторение). «Курица и цыплята» - подвижная игра (выполнение по показу)</p>
<p>34. Здравствуй, лето красное! <u>Май</u></p>	<p>7 8</p>	<p>Закрепление навыков ориентировки в пространстве: умений становиться в круг, парами по кругу, занимать свободное место в зале. Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Совершенствование двигательных навыков и умений</p>	<p>2</p>	<p>Исполнение танцев с цветами по показу взрослого «Волшебный цветок», м/р. ком Импровизация под музыку – по желанию детей. Исполнение народных игр и хороводов: «Кто у нас хороший», «Алый платочек» и др.</p>

### Список используемой литературы.

1. «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. Санкт-Петербург, 2015г., издание четвёртое переработанное и дополненное в соответствии ФГОС ДО – программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет.
2. CD «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. – музыкальное приложение, диск №1
3. CD «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. – музыкальное приложение, диск №2
4. CD «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. – музыкальное приложение, диск №3
5. CD «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. – музыкальное приложение, диск №4