



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;  
<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru  
ИНН 7718792108 КПП 771801001 ОГРН 1107746022560

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» 08 2018 года  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор ГБОУ Школа №1516  
Н.Л. Буканова  
от «31» 08 2018 года

**Дополнительная общеобразовательная программа  
общеразвивающая программа  
«Ритмическая мозаика»**

Направленность: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 5 -7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Наумова С.Л.  
Педагог дополнительного образования

Москва, 2018 г.

## Пояснительная записка

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. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности и т.д., в зависимости от того, в каком учреждении, в каких условиях и зачем ведется данная работа. Педагогу важно осознавать приоритетные цели и задачи в своей деятельности, понимая, в чем выражается основной эффект развития.

Основная направленность предлагаемой программы "Ритмическая мозаика" - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяющее использовать их в любых формах организации работы с детьми (от утренней зарядки и физкультуры до праздничных утренников), отражено в названии программы — "Ритмическая мозаика".

### Содержание работы по музыкально-ритмическому воспитанию детей

Цель программы "Ритмическая мозаика" - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности. Чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности.

Программа "Ритмическая мозаика" нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания.

Содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное - это приобщение к движению под музыку всех детей - не только способных и одаренных. в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.

Ритмика — это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны также и тем, что это временные виды искусства, при этом движение, протекающее в пространстве, как бы делает зримым, осязаемым течение времени. Музыка и движения, таким образом, имеют много общих параметров, к которым относятся:

- все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм);
- динамика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения);
- форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

Задачи обучения и воспитания детей.

I. 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.

II. 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.

III. 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.

IV. 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.

V. 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.

5 - 6 лет

Особенностью содержания работы по музыкально-ритмическому воспитанию младших школьников является включение этого вида деятельности в учебный процесс, установление межпредметных связей в различных дисциплинах - как эстетического цикла: музыки, изобразительной деятельности, выразительного чтения, - так и других (математика, природоведение), в стимулировании развития основных психических процессов — внимания, памяти, воли, образного мышления - средствами музыки и выразительного движения.

Приоритетные задачи:

- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки; снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.);
- поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой;
- развитие художественно-творческих способностей.

## Основное содержание

### 1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения крупной формы ("Времена года" П.Чайковского, "Картинки с выставки" М.Мусоргского, произведения С.Прокофьева, Д.Кабалевского и др. — по программе "Музыка" для начальных классов);
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;
- развитие умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3 - частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также другие структуры сочинений — вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д.;
- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) — и выразить это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия (например, "мелодия", "аккомпанемент", "регистр" и др.).

### 2. 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, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

бег - легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег;

прыжковые движения - разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскаков ("легкий" и "сильный"), на скакалке и др.;

*общеразвивающие упражнения* - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;

*имитационные движения* - разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях);

*плясовые движения* - элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве - самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения и т.д.

4. Развитие творческих способностей:

- умения описывать словами (в устной и письменной речи) музыкальный образ и содержание музыкального произведения;
- умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации, обосновывая логику построения композиции;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ; учить сочинять физкультминутки на уроках;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие воли, произвольного внимания, способности координировать слуховое представление и двигательную реакцию в соответствии с тонкими нюансами звучания музыки;
- развитие эмоциональной сферы и умения выражать свои эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, тревогу, насмешку, сочувствие и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: "Неуверенный ученик выходит к доске", "Хвастун рассказывает о своих отметках" и др.;
- тренировка подвижности нервных процессов: умения быстро менять направление и характер движения, мгновенно реагируя на различный темп, динамику, ритм и форму музыкального произведения;
- развитие музыкальной и двигательной памяти, мышления (умения сравнивать, анализировать характер мелодии, движения, выражая это в суждениях и т.д.).

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- развитие способности к эмпатии — умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным - персонажам песен, музыкальных пьес и других произведений;
- воспитание стремления и умения обучать музыкальным движениям детей младшего возраста, придумывать для них комплексы упражнений для зарядки, физкультминутки и игры;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения со сверстниками и с детьми младшего возраста; формирование чувства такта;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам - уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Рекомендуемый репертуар (из "Ритмической мозаики"): повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар - по выбору педагога (2-й и 3-й уровни сложности): "Кремена", "Три поросенка", "Кукляндия", "Песенка о лете", "Упражнение с обручами", "Светит месяц", "Танцуйте сидя", "Крокодил Гена", "Парный танец", "Сиртаки", "Турецкий марш", "Красный сарафан", "Полкис", "Месяц и Звезды", "Два Барана", "Птичка польку танцевала", "Птичий двор", "Цирковые лошадки", "Осенний парк", "Дети и природа", "Какадурчик", "Танец Солдатики и Кукол", "Танец Цветов и Бабочек" и др.

### Показатели уровня развития детей:

- выразительность, легкость и точность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно называть их;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, сочинение танцев для праздников, физкультурминуток для уроков;
- освоение сложных видов движений: шаг на припадании, переменный шаг, шаг польки, различные виды галопа, вальсовый шаг, элементы движений из современных детских балльных танцев.

Все эти задачи педагог реализует в процессе творческого общения с детьми в различных формах работы: на занятиях, в свободных играх, при подготовке и проведении развлечений и праздников, в процессе индивидуального общения с ребенком и т.д. Безусловно, необходимо конкретизировать данное содержание на определенный период времени, имея в виду последовательность усложнения заданий, выделение приоритетных задач в зависимости от возможностей детей и условий работы.

Сюжетно-тематическая характеристика репертуара программы «Ритмическая мозаика»

№ п/п	Тема	Композиция	Материал музыкального сопровождения
1	Марш	«Вместе весело шагать»	Муз. В.Шаинского
2	Этюд-игра	«Игра с мячом»	«Берлинская полька»
3	Танец-игра	«Найди себе пару»	Муз. М.Спадавеккиа «Добрый жук»
4	Полька	«Полкис»	Финская полька
5	Музыкально-ритмическая композиция	«Танцуйте сидя»	Муз. Б.Савельева
6	Музыкально-ритмическая композиция спортивной направленности	«Кавалеристы»	Муз. и сл. О.Газманова «Эскадрон»
7	Танец-игра	«Кошки-мышки»	Муз. и сл. Г.Гладкова «Кошки-мышки»
8	Пластическая картина	«Дети и природа»	Муз. Ю.Юдахиной «Песенка о разных языках»
9	Старинный танец	«Менуэт»	Муз. Поля Мориа
10	Старинная полька	Шуточный парный танец со сменой партнеров	Музыка народная
11	Танцевально-театральный этюд	«Танец придворных»	Муз. Л.Боккерини в обработке
12	Танец-игра	«Танец снежинок и вьюг»	Муз. Л.Делиба «Вальс»
13	Сюжетный танец	«Домисолька»	Муз. О.Юдахиной «Домисолька», музыка из к/ф «Звуки музыки»
14	Сказочный сюжет	«Вальс»	Муз. П.Чайковского «Вальс цветов»
15	Танец-игра	«Козочки и волк»	Музыка их к/ф «Звуки музыки»
16	Музыкально-ритмическая композиция спортивной направленности	«Упражнение с обручами»	Композиция на французскую песенку в исп. Ф.Гойи
17	Настроения в музыке и пластике	«Турецкий марш»	Музыка на тему «Рондо» из сонаты В.Моцарта
18	Парный и массовый танцы	«Танец моряков»	Муз. и сл. О.Газманова «Морячка», муз. народная «Яблочко»
19	Композиция физкультурной направленности	«Пластический этюд»	А.Петров «Вальс» из к/ф «Берегись автомобиля»
20	Музыкально-ритмическая композиция	«Цирковые лошадки»	Муз. Поля Мориа
21	Юмор и шутка	«Птичий двор»	Песенка «Ки-ко-ко» в исп. Пипо Франко



22	Танцевальная композиция	«Калинка»	Русская народная мелодия в обработке
23	Образно-игровая композиция физкультурной направленности	«Аэробика»	Муз. Ю.Чичкова
24	Природа и животные	«Голубая вода»	Муз. Поля Мориа
25	Композиция физкультурной направленности	«Упражнение со скакалкой»	Муз. С.Рахманинова «Итальянская полька»
26	Природа и животные	«Аквариум», фантастическая картина	Муз. К.Сен-Санса «Аквариум» из сюиты «Карнавал животных»
27	В мире сказок	«Танец тройками», знакомство со сказкой «Приключение Чиполлино»	Музыка Ф.Кулау, музыка из балета А.Хачатуряна «Приключение Чиполлино»
28	Музыкально-ритмическая композиция	«Танцкласс»	Муз. Ф.Лоу

Планирование использования ритмических композиций  
в педагогическом процессе ДОУ

Характер и направленность музыкально-ритмических композиций	Включение в педагогический процесс (занятия, самостоятельную деятельность и др.)	Тренинг психических процессов и качеств личности
1. Образно-игровые композиции (инсценирование песен, сюжетные композиции, этюды и др., включающие имитационные, пантомимические движения)	Занятие по изобразительной деятельности, развитию речи, по экологии, физкультуре и др. Темы: «Сказочные персонажи», «Гости из мультфильмов», «В мире игрушек», «Природа и музыка» и др. Между занятиями как физкультминутка «Танцуйте сидя», «Пластический этюд» и др.	Внимание (слуховое, зрительное, произвольное, произвольное). Фантазия, творческое воображение, умение выразить в пантомимике настроение, состояние персонажа
	На прогулке – как подвижные игры, творческие задания («Игры с мячом», «Козочки и волк» и т.д.)	Ловкость, координация, быстрота движений, творчество.
	В быту и в процессе самостоятельной деятельности	Воображение, пластичность движений
2. Танцевальные композиции и сюжетные танцы	На музыкальных занятиях, при подготовке и проведении досугов и праздников, на физкультурных занятиях («Полкис», «Вальс» и др.)	Развитие координации, ловкости и точности движений, умений ориентироваться в пространстве
3. Общеразвивающие (гимнастические) упражнения (по типу детской аэробики)	На утренней зарядке, бодрящей гимнастике, физкультурных занятиях, досугах и праздниках, на занятиях ритмикой («Голубая вода», «Лошадки» и др.)	Развитие гибкости, пластичности движений, формирование красивой осанки, походки
4. Музыкальные игры и этюды	На различных занятиях для эмоционального настроения, релаксации, развития способности к творческому самовыражению («Игра со скакалкой», «Козочки и волк», «Найди себе пару» и др.)	Тренировка переключения внимания, способности к импровизации

## Список литературы

1. Балет: Энцикл. — М.: Сов. энциклопедия, 1981.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности - М.,1966.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967.
4. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 1985.
5. Вест Клер. Источник Энергии. - М.: ТОО "ТП", 1998.
6. Выготский Л.С. Психология искусства - М., 1986.
7. Гальперин П.Я. К вопросу о роли установки в мышлении. *Intentio*. - 1994. - Вып. 2-С. 4-25.
8. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // *Вопросы психологии*. - 1961. - №1 - С.119-132.
9. Кречмер Ф. Строение тела и характер. - М., 1995.
10. Кручинин В.А. Ритмика в специальной школе: Метод, рекомендации. - Педагогическое общество РСФСР, Горьковское отделение, 1990.
11. Лисицкая Т. Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 1999.
13. Лоуэн А. Биоэнергетика. - СПб.: Ювента, 1998.
14. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. - М.: Алетейа, 1998.
15. Розенбаум Д.А. Когнитивная психология и управление движением: сходство между вербальным и моторным воспроизведением // *Управление движениями*. - М., 1990.
16. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989.
17. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. 1947.
18. Тешов Б.М. Избранные труды. Т. 1: Психология музыкальных способностей. - М., 1985.
19. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 1994.
20. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // *Психокоррекция: теория и практика*. - М., 1995.