



Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

Утверждаю:  
  
 Директор МБУ ДО ДШИ  
 им. А.В. Варламова г. Ульяновска  
 П.В. Гришин  
 Приказ № 291 от « 31 » 03 2015 г.  
 «Музыкальная развивайка»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
 по учебному предмету  
**РИТМИКА**  
 срок реализации 1 лет  
 количество часов: 36 часов


Составитель:  
 Иванова И.В., преподаватель  
 МО «хореография»

Принято:  
 На Педагогическом совете Школы  
 Протокол № 4  
 от « 24 » марта 2015 г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета  
 Протокол № 4 от « 1 » апреля 2016 г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета  
 Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Ульяновск, 2015

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова		
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

Утверждаю:  
 Директор МБУ ДО ДШИ  
 им. А.В. Варламова г. Ульяновска  
 \_\_\_\_\_ П.В. Гришин  
 Приказ № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

«Музыкальная развивайка »

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
 по учебному предмету  
**РИТМИКА**

срок реализации 1 лет  
 количество часов: 36 часов


Составитель:  
 Иванова И.В., преподаватель  
 МО «хореография»

Принято:  
 На Педагогическом совете Школы  
 Протокол № \_\_\_\_\_  
 от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета  
 Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета  
 Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Ульяновск, 2015

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова		
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

## Содержание

### Введение

### ГЛАВА 1. Методические основы развитие детей 3-5 лет средствами танцевально-ритмической гимнастики

#### 1.1. Сущность ритмики

#### 1.2. Современные методики занятий по ритмике с детьми дошкольного возраста

### ГЛАВА 2. Характеристика рабочей программы «Ритмика» для детей 3-5 лет

#### 2.1. Аннотация к программе

#### 2.2. Цели и задачи рабочей программы

#### 2.3. Учебно-тематический план


#### 2.4. Содержание программы

#### 2.5. Методы и формы образовательной деятельности

#### 2.6. Ожидаемые результаты и критерии их оценки

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		


## Введение

**Актуальность программы** связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Родители и педагоги, стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной творческой самореализации.

Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

Ритмика помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

**Цель методической разработки:** определить характеристику рабочей программы «Веселая ритмика» для детей 3-5 лет.


**Задачи методической разработки:**

1. Изучить методические основы развития детей 4-5 лет средствами ритмики.
2. Разработать учебно-тематическое планирование и содержание образовательной работы по программе «Веселая ритмика».

**Глава 1. Методические основы развития детей 3-5 лет средствами ритмики.**

**1.1. Сущность ритмики**

Ритмика - специальный раздел, который имеет целью активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности. Основная задача занятий ритмикой в детских дошкольных учреждениях в развитии у воспитанников общей музыкальности и чувства ритма.[14] Основоположником современной ритмики является


Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

швейцарский музыкант, педагог, композитор, музыковед Эмиль Жак – Далькроз (1865-1950). Один из основных принципов его системы – подчинения движения музыкальному ритму и передача звуковых периодов в длительностях пластического движения.[9]

Каждое упражнение усложнялось лишь после того, как было доведено до автоматизма. Эта система стала известна во многих странах Европы и в России под названием «метода ритмической гимнастики». Современность и актуальность этой методики и по сей день не только в ее названии, столь широко используемом многими специалистами по физическому и музыкальному воспитанию.[1]

По мнению Далькроза, «с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем «мышечного чувства», что в свою очередь, способствует «более живой и успешной работе мозга». При этом Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен «приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены». В современных детских садах музыкально-двигательное воспитание имеет устоявшиеся традиции: программу, методику.

В последние годы настойчиво внедряется среди инноваций ритмика, а порой и хореография. В детском саду итогом ритмических занятий зачастую становятся хореографические композиции. По мнению С.Л. Слуцкой, это подмена одной дисциплины другой. Ведь еще основатель ритмики Э. Жак-Далькроз видел суть и задачи ритмического воспитания в «...общей подготовке к искусству». Само собой напрашивается определение ритмики как вспомогательной дисциплины.[14]


Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

А.И. Буренина рассматривает ритмику, как своеобразный «донотный период» в процессе музыкально-двигательного воспитания детей, который помогает «настроить инструмент» (тело), научить его слышать музыку и выражать свое «видение» музыкального произведения в пластической импровизации.

Известно, какое значение В.М. Бехтерев придавал музыке, который считал, что с ее помощью «можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения».[13]

С первых занятий дети должны приобрести необходимые музыкально-двигательные навыки, привыкнуть внимательно слушать музыку во время движения, начинать или оканчивать движение вместе с музыкой. Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Передача в движении ритма сменяющихся разнохарактерных тем – ведущий метод ритмической тренировки.[1] Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: и гимнастические, и бытовые, и танцевальные. Музыкальные произведения, подбираемые для занятий ритмикой, должны быть доступны для восприятия и соответствовать возрасту детей.

Характерная черта ритмических занятий – большое количество заданий для коллективного выполнения – помогает детям ориентироваться в пространстве.[14]

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детская школа искусств имени А.В. Варламова		
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

С.Л. Слуцкая предлагает строить работу по музыкально-ритмическому обучению, имея в виду следующие направления:

*Темп движений.*

- Устойчивость в темпе;
- Переключение с одного темпа на другой;
- Постепенное ускорение или замедление темпа;

*Характер и динамика движений.*

- Отражение в движении характера музыки;
- Отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато).

*Форма и фразировка.*


Не углубляясь в детальный анализ музыкальных форм, достаточно ограничиться различением и определением следующих элементов:

- Часть;
- Предложение;
- Фраза;

Работа над музыкальной формой и фразировкой дает возможность планировать движения в пространстве. В заданиях фигурные построения могут наглядно передавать структуру музыкального отрывка.

*Метр.*



Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

- Движение, отмечающее начало такта;
- Вступление в движение на такт позднее своего соседа;
- Затактовое построение;
- Дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4;
- Дирижерские жесты, совмещенные с шагами, бегом, прыжками.


#### *Ритмический рисунок.*

- Целая нота;
- Половинная;
- Четверть;
- Восьмая, шестнадцатая;

#### *Передача ритмического рисунка.*

- Хлопками, шагами;
- Бегом и другими движениями;
- Соблюдением пауз;
- Синкопированными движениями;
- Ритмическим контрапунктом;

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Под влиянием музыкальной ритмической деятельности развиваются музыкально-эстетические чувства, познавательный интерес, творческое воображение, память, устойчивость произвольного внимания. Все это возможно только при

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

правильной организации этого процесса, умелом планировании и целесообразном выборе художественного, доступного и педагогически оправданного репертуара.[3]


## 1.2. Современные методики занятий ритмикой с детьми дошкольного возраста

В последние годы заметно возросла потребность в эффективных методиках воспитания детей дошкольного возраста. По мнению Т. Сауко, явление это не случайное и связано с пониманием самоценности этого периода детства, значения развития в дошкольном возрасте для последующего становления личности ребенка. С 1998 года педагогам предоставляется право выбора образовательной программы. Существует несколько программ по танцевально-ритмической гимнастике.

К одной из таких методик относится программа по ритмической пластике для детей «**Ритмическая мозаика**» А.И. Бурениной. Цель программы - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

*Первая* отличительная особенность данной программы в выявлении индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя», « на взаимодействие с детьми».

*Вторая* особенность – это использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений – в грамзаписи и при непосредственном, «живом» исполнении.


Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова Детская школа		
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

*Третья* особенность данной программы – это акцентирование внимания педагогов на анализе внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку.

Оздоровительно – развивающая программа **«Са-фи-дансе»** Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения - от трех до семи лет. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Еще одной современной программой является **«Танцевальная ритмика для детей»** Т. Суворовой. Данная программа включает репертуар для занятий музыкально- ритмическими движениями с детьми дошкольного возраста. Парные и круговые пляски, игры, упражнения собраны автором из разных источников: творческих разработок музыкальных руководителей детских садов, а также сборников, изданных ранее. Предлагаемый репертуар отличается доступностью для исполнения детьми и яркостью игрового образа.

Изучив программы по ритмике, пришла к выводу, что в этих программах большое внимание уделяется младшему дошкольному возрасту и старшему дошкольному возрасту. Именно поэтому решила собрать методический материал и разработать программу по ритмике для детей

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

среднего дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.


Анализ научно-методической литературы позволяет сделать **выводы:**

1. Движение под музыку – универсальное средство целостного развития личности ребенка.
2. Ритмические задания могут решать несколько задач одновременно.
3. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные.
4. Музыкально-ритмические упражнения дают простор для фантазии педагога.
5. Необходимость внедрения занятий по ритмике с детьми дошкольного возраста, как вспомогательной дисциплины.
6. Ритмика способствует укреплению физического и психического здоровья, гармоничному развитию силы и духа.

## **Глава 2. Характеристика рабочей программы «Веселая ритмика» для детей 3-5 лет.**

### **2.1. Аннотация к программе**

Данная программа ориентирована на детей среднего дошкольного возраста, в ДШИ им. Варламова. Педагогом хореографом - Ивановой И.В. с

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		


целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. Для работы за основу выбрана программа по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Ивановой И.В. в программе представлены различные разделы, но основными являются танцевальная ритмика, нетрадиционные виды упражнений.

Так, в танцевальную ритмику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Разделы игрогимнастика и игротанец был объединен в раздел танцевальной ритмики. Так как считаю, что ритмика включает в себя общеразвивающие упражнения, предполагаемые игрогимнастикой и танцевальные движения, входящие в игротанец. Раздел – ритмика был дополнен из программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей».

Раздел креативной ритмики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания основанные на игровой форме.

Программу по ритмике дополнила такими разделами, как: элементы хореографии (С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика») и образно-игровые движения или по-другому упражнения с превращениями (М.А. Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»).

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева)

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

разработала диагностику музыкально-двигательного развития детей среднего дошкольного возраста ([Приложение 1](#)).

Данная образовательная программа рассчитана на детей 3-х лет. Учебные группы комплектуются по возрастному принципу. Численный состав групп 8-10 человек. Режим проведения учебных занятий 1 раз в неделю по 30 минут. Таким образом, образовательная программа по ритмике рассчитана на 36 учебных часов.

## 2.2. Цели и задачи рабочей программы

Цель программы «Веселая ритмика» – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики,


На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

### **Развитие музыкальности.**

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

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

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- 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.

**Развитие и тренировка психических процессов:**

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- Тренировка подвижности 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.

**2.3. Учебно-тематический план**

Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры
--------	---------------------	--------------------



п/ п			и упражнения
	Элементы хореографии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• танцевальные позиции ног: I, II, III;</li> <li>• танцевальные позиции рук (подг., I, II, III);</li> <li>• выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях;</li> <li>• полуприседы;</li> <li>• комбинации хореографических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Балет»,</li> <li>• «Рисуем солнышко на песке»,</li> <li>• «Цветочек»,</li> <li>• «Лебеди»,</li> <li>• «Совы»,</li> <li>• «Ветер и деревья»,</li> <li>• «Пружинка»,</li> <li>• поклон «Приветствие».</li> </ul>
	Образно-игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Медведи и медвежата»,</li> <li>• «Пингвины»,</li> <li>• «Раки» (спиной назад),</li> <li>• «Гуси и гусеницы»,</li> <li>• «Слоны»,</li> </ul>





		<p>четвереньках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег – легкий, широкий (волк), острый;</li> <li>• прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Бежим по горячему песку» (острый бег),</li> <li>• «Зайцы»,</li> <li>• «Белки» (прыжки и поскоки),</li> <li>• «Лягушата»,</li> <li>• «Лошадки» (прямой галоп).</li> </ul>
	Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в шеренгу и в колонну;</li> <li>• перестроение в круг;</li> <li>• бег по кругу и по ориентирам «змейкой»;</li> <li>• перестроение из одной шеренги в несколько;</li> <li>• перестроение «расческа».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Солдаты»,</li> <li>• «Матрешки на полке»,</li> <li>• «Звери в клетках»,</li> <li>• «Хоровод»,</li> <li>• «Хитрая лиса»,</li> <li>• «У каждого свой домик»,</li> <li>• «Поздравляемся»,</li> <li>• «Поменяемся местами».</li> </ul>
	Танцевально-ритмическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>• танцевальные движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чебурашка»</li> <li>• «Я на солнышке»</li> </ul>




	гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общеразвивающие упражнения</li> <li>• образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).</li> </ul>	<p>лежу»,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Петрушки»,</li> <li>• «Куклы»,</li> </ul>
	Игропластика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• группировка в положении лежа и сидя;</li> <li>• перекаты вперед-назад;</li> <li>• ноги врозь широко;</li> <li>• растяжка ног;</li> <li>• упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Камушки»,</li> <li>• «Кочки»,</li> <li>• «Улитка»,</li> <li>• «Побежали пальчики»,</li> <li>• «Яблочко»,</li> <li>• «Бревнышко»,</li> <li>• «Бабочка».</li> <li>• «Верблюд»,</li> <li>• «Корзинка»,</li> <li>• «Змеи»,</li> <li>• «Пантеры»,</li> <li>• «Рыбка»,</li> <li>• «Бегемоты».</li> </ul>
	Музыкально-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Карлики и</li> </ul>



	<p>подвижные игры</p>	<p>определение динамики музыкального произведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• игры для развития ритма и музыкального слуха;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• игры-превращения;</li> </ul>	<p>великаны»,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Круг, колонна, шеренга»,</li> <li>• «Автомобили»,</li> <li>• «Воробьи и журавли»,</li> <li>• «Поздороваемся»,</li> <li>• «Собачка в конуре»,</li> <li>• «Ракета»;</li> <li>• «Соседи»;</li> <li>• «Шапочка».</li> </ul>
	<p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхание с задержкой;</li> <li>• грудное дыхание;</li> <li>• брюшное дыхание;</li> <li>• смешанное дыхание;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ветер»;</li> <li>• «Воздушный шар»;</li> <li>• «Насос»;</li> <li>• «Подышите одной ноздрей»;</li> <li>• «Паровоз»;</li> <li>• «Гуси шипят»;</li> <li>• «Волны шипят»;</li> <li>• «Нырание»;</li> <li>• «Подуем»;</li> </ul>
	<p>Пальчи</p>	<p>упражнения для</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мыртышки»;</li> </ul>



	<p>ковая гимнастика</p>	<p>развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ручной умелости;</li> <li>• мелкой моторики;</li> <li>• координации движений рук;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Бабушка кисель варила»;</li> <li>• «Жук»;</li> <li>• «Паучок»;</li> <li>• «Чашка»;</li> <li>• «Червячок»</li> </ul>
	<p>Игрово й самомассаж</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поглаживание рук и ног в образно-игровой форме;</li> <li>• поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лепим лицо»;</li> <li>• «Упругий живот»;</li> <li>• «Ушки»;</li> <li>• «Ладочки»;</li> <li>• «Красивые руки»;</li> <li>• «Быстрые ноги»;</li> </ul>
	<p>Игроритмика</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет;</li> <li>• только на 1-ый счет;</li> <li>• выполнение движений руками в различном темпе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Хлопушки»,</li> <li>• «Топотушки»,</li> <li>• «Лошадки бьют копытом»,</li> <li>• «Ловим комаров»,</li> <li>• «Пушистые снежинки»</li> </ul>


Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• различие динамики звука «громко-тихо».</li> </ul>	
1	Креативная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Море волнуется раз»;</li> <li>• «Зеркало»;</li> <li>• «Угадай кто я»;</li> <li>• «Раз, два, три замри»;</li> <li>• «Ледяные фигуры»</li> </ul>

## 2.4. Содержание программы

Содержание программы по ритмике определяют следующие разделы:

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);
- строевые упражнения;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями);


Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

**«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры ([Приложение 6](#)).

**«Танцевально – ритмическая гимнастика».** Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов ([Приложение 7](#)).

**«Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корректирующего значения ([Приложение 4](#)).


Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Йога – это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упражнения позволят ускорить развитие детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.

**«Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются ([Приложение14](#)).

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		


**«Строевые упражнения»** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов ([Приложение 12](#)).

**«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления ([Приложение 9](#)).

**Музыкально-подвижные игры»** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике ([Приложение 8](#)).

**«Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.



Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		


Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности ([Приложение 13](#)).

**«Элементы хореографии».** Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений ([Приложение 11](#)).

**«Образно-игровые упражнения»** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. ([Приложение 3](#)). Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

## 2.5. Методы и формы образовательной деятельности

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- этап углубленного разучивания упражнения.
- этап закрепления и совершенствования упражнения.


**Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

*Название упражнения*, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

*Показ упражнения* или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова		
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		


рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод*. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений,

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		


постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.


Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике начинаю со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия предлагаю проводить в форме игр-путешествий (или сюжетные занятия).

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова Детская школа		
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

Данные занятия помогают сплотить ребят, дают возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь. Например, дети отправляются на прогулку в лес. В лесу встречают зайца, лису, волка, медведя (образно-игровые движения), затем дети заблудились, ищут дорогу (строевые упражнения). Пришли на лесную поляну, весело хорошо в лесу (комплекс ритмопластики «Зверобика»). По дороге домой встретили волка, сову, лису (подвижная игра). Вот мы и дома, давайте вспомним, кого мы видели (упражнения в партере на гибкость: элементы йоги, стретчинга). [\(Приложение 5\)](#)

Занятия по ритмике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых. Где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях.


Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела.

Подражательные или имитационные образно-игровые упражнения имеют большое значение в развитии и обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам основных танцевально – ритмических движений. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д., что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц ([Приложение 3](#)). С помощью подражательных движений дети удовлетворяют свои двигательные потребности, раскрывают свои природные способности. В средних группах при создании музыкальных образов у детей происходит простейшая имитация движений (воробушек машет крыльями, зайчик скачет, медведь топчется). Вместе с детьми оцениваю действия исполнителей. Всегда стараюсь не пропустить, отметить удачно найденное ребенком новое движение в игровом образе.

Дошкольников как можно раньше следует побуждать к выполнению творческих заданий, необходимо динамично связывать обучение и творчество, т.к. творчество – один из методов освоения предлагаемого для

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		


изучения материала. Поэтому в занятия по ритмике необходимо включать креативную гимнастику ([Приложение 13](#)). Возбудителем творческой фантазии является музыка, она направляет творческую активность. Полученные от музыки впечатления помогают выразить в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы.

Мною собрана фонотека с записями зарубежной, современной и мультипликационной музыки. Музыкальное сопровождение на занятиях по ритмике способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Осуществлен подбор упражнений и заданий развивающего характера. Занятия по ритмике стараюсь наполнить интересным и современным содержанием.

Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, пытаюсь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.

Использую системный подход к применению разнообразных форм, средств, методов физического воспитания, которые имеют единую целевую направленность.


Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

## 2.6. Ожидаемые результаты и критерии их оценки.

К концу учебного года ребенок данной группы **должен уметь:**


- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;



Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова		
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

Дети пятого года жизни, прошедшие обучение по данной программе, **должны знать:**

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- Правила подвижных игр.
- Основные танцевальные позиции рук и ног;
- Понятия: круг, шеренга, колонна.

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

## Заключение

Опыт работы по развитию детей среднего дошкольного возраста средствами ритмики позволяет сделать следующие выводы:


1. Сущность ритмики заключается в восприятии детьми музыки через движения, с целью укрепления здоровья, развития музыкально-эстетических чувств, двигательных качеств и умений, познавательного интереса, творческого воображения, психических процессов.

2. Современные методики к организации занятий танцевально-ритмической гимнастикой с дошкольниками предполагают:

- Включение в занятия по ритмике нетрадиционных средств физического воспитания;
- Использование интенсивных методов обучения – выполнения большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка;
- Обеспечение психологического комфорта детей в процессе выполнения движений под музыку;
- Выбор оптимальной системы занятий;

3. Образовательная работа по программе «Веселая ритмика» позволяет добиваться следующих результатов:

- Укрепления здоровья;

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		


- Развития музыкальности;
- Развития двигательных качеств и умений;
- Развития творческих и созидательных способностей;
- Развития и тренировки психических процессов;
- Развития нравственно-коммуникативных качеств личности;

По итогам начального контроля знаний, умений и навыков, который проводился с целью – определить уровень развития детей, с которым они пришли на занятия по данному профилю деятельности, можно сделать следующий вывод: 60% детей имели низкий уровень, 30% средний уровень.

Параметры контроля были следующими:

- Музыкальность
- Координация движений
- Эмоциональность
- Творческие проявления
- Развитие чувства ритма
- Гибкость

Также хочется отметить то, что в начале учебного года на занятиях по ритмике 60% детей повторяли несложные упражнения, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдалась некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражали характер музыки и не совпадали с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика детей была бедная, движения невыразительные. У большинства детей присутствовало чувство стеснения при выполнении упражнений, танцевальных элементов в

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		


коллективе. Особую сложность составляли подскоки, прыжки на одной ноге, приставной шаг, галоп.

Благодаря последовательным и систематическим занятиям по ритмике к концу учебного года 40% детей имели средний уровень, а 60% высокий уровень. Дети стали более уверенными, самостоятельными в выполнении упражнений, в исполнении танцевально-ритмических композиций. Стали двигаться с удовольствием, забывая про усталость. Их движения более точные, координированные. Дети научились ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, колонну, круг, парами, врассыпную.

Они внимательно слушают музыку, начинают и заканчивают движения в соответствии с продолжительностью ее звучания. Уверенно ходят, легко бегают, ритмично двигаются, а также выразительно передают движением музыкально – игровой образ.

На занятиях по ритмике дети научились в движении выразить ритмическую пульсацию мелодии, а при четком акцентированном ритме отмечать сильную долю, умеют менять темп и характер движения в соответствии с изменением темпа и характера звучания музыки.

Показателем уровня развития детей по ритмике в средней группе является выразительность движения под музыку, а также умение точно координировать движения, способность запоминать и самостоятельно исполнять ритмические композиции и другие виды движений.

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

Таким образом, на основе проделанной работы я увидела, что у детей возрос интерес к занятиям по ритмике. Они стали творчески всматриваться в окружающий мир, находить свои оригинальные движения, подбирать слова.


Движения детей стали более выразительными. Дети обрели уверенность в себе, стали более общительными, робкие и застенчивые преодолели страх и научились управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Чтобы выяснить результаты проделанной работы проверила уровень умений и знаний детей. Результаты отразила в диаграмме.


Положительные сдвиги в уровне музыкально-двигательного развития отражают влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чём свидетельствуют изменения показателей у детей в начале года и в конце года.

### **Список литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова	Детская школа	
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
- 10.Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
- 11.Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
- 12.Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
- 13.Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
- 14.Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
- 15.Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
- 16.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
- 17.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

Управление культуры и организации досуга населения администрации города Ульяновска Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования искусств имени А.В. Варламова		
Ф-Рабочая программа по предмету « ритмика »		

- 18.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
- 19.Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
- 20.Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.