

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
"Детская музыкальная школа имени Н.П.Осипова"

Утверждена приказом
ГБУДО г. Москвы
"ДМШ им. Н.П.Осипова"
от 19 июня 2026 г. № 44/УЧ

Одобрена заседанием
педагогического совета
протокол от 19 июня 2026 г. № 5

Дополнительная общеразвивающая программа
в области музыкального искусства
"Ритмика"

Возраст: 4 - 7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор: Е.В.Болдакова

Москва 2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет **"Ритмика"** занимает особое место в системе дополнительного образования в области музыкального искусства. Он направлен на формирование у обучающихся начальных музыкально-ритмических навыков, развитие чувства ритма, координации, пластичности движений и музыкального восприятия посредством синтеза музыки и движения.

Ритмика — это система занятий, построенных на сочетании музыкального и пластического начал, где музыка неразрывно связана с движением. В процессе обучения дети не только слушают музыку, но и учатся выражать её характер с помощью различных форм движения — шагов, жестов, ритмических рисунков, танцевальных и гимнастических элементов. Таким образом, ритмика обеспечивает комплексное развитие ребёнка, способствуя его эмоциональному, физическому и эстетическому воспитанию.

Предмет «Ритмика» реализуется на подготовительном и младшем этапах обучения и выполняет как вспомогательную функцию по отношению к музыкально-теоретическим дисциплинам, так и самостоятельную развивающую задачу, позволяя детям раскрыть собственный творческий потенциал и подготовиться к дальнейшему обучению на музыкальном или хореографическом отделении.

Цель учебного предмета: формирование основ музыкального восприятия и выразительности через развитие музыкально-ритмических способностей обучающихся средствами двигательной активности, музыкальной импровизации и взаимодействия с музыкальной структурой.

Задачи учебного предмета:

- формирование у детей начальных музыкальных представлений (темп, ритм, динамика, форма, фразировка);
- приобретение первичных знаний о жанровых особенностях музыки (марш, вальс, песня, танец и др.).
- развитие чувства ритма, слуховой и двигательной памяти, координации;
- совершенствование моторики, ориентировки в пространстве, синхронности движений;
- развитие образного мышления, фантазии и способности к музыкально-двигательной импровизации;
- формирование артистических навыков и навыков сценической пластики;
- развитие эстетического вкуса, художественного воображения;
- приобщение к культуре и эмоциональной отзывчивости;
- формирование навыков коллективной работы, чувства единства в движении.

Программа ориентирована на детей 4 – 7 лет, что предполагает особый подход к подаче материала. Основной метод - **игровой**, поскольку игра является ведущей деятельностью в этом возрасте. Занятия строятся по принципу комплексности: на одном музыкальном материале прорабатываются сразу несколько тем (ритм, темп, характер, форма и т. д.).

Учитываются принципы доступности, постепенности и повторяемости, эмоциональной насыщенности, а также чередование напряжения и отдыха.

«Ритмика» как учебный предмет обеспечивает фундамент для дальнейшего музыкального образования, формируя первичное понимание музыкального языка. Она способствует не только художественно-эстетическому, но и физическому развитию, обучая ребёнка вниманию, памяти, самодисциплине, а также формирует у него внутреннюю культуру движения и телесного самовыражения.

Формы подведения итогов

Учитывая специфику возраста (4 – 7 лет), психофизические особенности обучающихся и направленность программы на развитие, а не на формальную оценку, в рамках предмета "Ритмика" применяется безотметочная форма контроля. Основное внимание уделяется динамике индивидуального прогресса и сформированности ключевых навыков на каждом этапе обучения.

Формы подведения итогов по годам обучения:

- наблюдение за работой детей на уроках;
- индивидуальные и групповые практические задания;
- выполнение ритмических упражнений;
- участие в подвижных играх и творческих импровизациях;
- мини-показ или демонстрация элементов перед группой.

Промежуточная диагностика (в конце полугодия):

- открытые занятия с участием родителей и педагогов;
- контрольные занятия с педагогическим наблюдением;
- итоговое занятие с демонстрацией приобретённых навыков (индивидуальных и коллективных);
- мини-концерт или показательная композиция (ритмическая постановка, танцевальный этюд, игра с предметами);
- обсуждение результатов с обучающимися и родителями в доброжелательной форме.

Критерии оценки итогов (качественные показатели):

- степень координации движений с музыкальным сопровождением;
- умение различать и выражать музыкальные характеристики (темп, динамику, ритм, характер);
- способность ориентироваться в пространстве, работать в паре или коллективе;
- выразительность движений, эмоциональное включение;
- участие в творческих заданиях, импровизациях;
- соблюдение дисциплины и активности в процессе занятия.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год – младшая группа с 4 - 5 лет;

2 год – средняя группа 5 - 6 лет;

3 год – старшая группа 6 - 7 лет;

Данная учебная программа предполагает проведение групповых музыкальных занятий 2 раза в неделю, продолжительностью 45 минут. Наполняемость группы не более 15 человек.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание комплексной базы для развития музыкальных способностей обучающихся через гармоничное сочетание музыкального восприятия и двигательной активности, формирование навыков музыкально-ритмического восприятия и выразительности посредством физических упражнений и импровизации.

Программа направлена на всестороннее развитие детей в музыкальной сфере, начиная с простых ритмических упражнений и заканчивая созданием танцевальных этюдов и ритмических композиций. Это способствует формированию у детей музыкального слуха, чувства ритма, способности импровизировать и создавать пластические образы на основе музыки.

Задачи программы:

1. Образовательные задачи:

- формирование начальных музыкальных представлений о музыкальной грамоте, ритмических структурах, характере и жанрах музыки;
- развитие музыкального слуха и ритмического восприятия через освоение таких понятий, как темп, динамика, метр, длительность;

- овладение основами музыкальной грамоты через музыкально-двигательные упражнения, формирование навыков счёта, ритмического аккомпанемента и дирижирования;
- освоение музыкальных стилей и жанров: знакомство с различными музыкальными произведениями — от народных до классических и современных композиций, а также с танцевальными движениями, отражающими различные музыкальные жанры;
- развитие навыков музыкально-двигательной импровизации — создание ритмических и танцевальных образов, самостоятельная работа с музыкальными образами через движение.

2. Развивающие задачи:

- развитие моторики и координации движений через упражнения, направленные на улучшение гибкости, выносливости и пространственной ориентации;
- укрепление ритмической памяти через заучивание ритмических рисунков, сохранение заданного темпа, синхронное движение с музыкальными образами;
- развитие выразительности движений и пластики через выполнение гимнастических и танцевальных этюдов, работу с предметами (мячи, ленты, флажки);
- стимулирование творческой активности обучающихся через импровизацию движений под музыку, формирование уверенности в себе через участие в групповых заданиях и выступлениях;
- улучшение эмоциональной выразительности и эстетического восприятия у обучающихся, развитие умения передавать эмоции и характер музыки через движение.

3. Воспитательные задачи:

- воспитание чувства ритма, дисциплины и ответственности через работу в группе и паре, соблюдение музыкального времени и совместных действий;
- формирование целеустремлённости и настойчивости при освоении ритмических упражнений и танцевальных движений, что способствует развитию упорства и самодисциплины;
- развитие чувства коллективизма и уважения к партнёрам через работу в группе, парные упражнения и общие музыкально-двигательные задания;
- приобщение к культурным традициям и эстетическому восприятию мира через знакомство с классической музыкой, народными танцами, музыкально-пластическими композициями;

- формирование правильной осанки, здорового образа жизни через гимнастические и танцевальные упражнения, укрепляющие физическое развитие обучающихся.

4. Коммуникативные задачи:

- стимулирование социальной активности и уверенности в себе через публичные выступления (открытые уроки, мини-концерты, выступления на школьных мероприятиях);
- развитие умений работать в коллективе, взаимодействовать с одноклассниками через командные задания, общие творческие проекты и коллективные композиции;
- сформировать у детей понимание значимости сотрудничества и уважения в процессе коллективного творческого процесса.

Эти задачи будут способствовать всестороннему и гармоничному развитию личности каждого ребёнка, улучшая не только его музыкальные, но и физические, социальные и эмоциональные качества.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный предмет	Год обучения	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
"Ритмика"	1	2	8
	2	2	8
	3	2	8
ИТОГО		2	8

III. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4 - 7 ЛЕТ

Для детей в возрасте 4 - 7 лет характерен активный физический, умственный и эмоциональный рост. В этот период дети активно исследуют мир через движение и взаимодействие с окружающими, а также начинают осознавать себя в социальной группе. Музыкальные занятия, особенно ритмика, оказываются важным элементом для их развития, так как помогают сочетать физическую активность с музыкальным восприятием.

В возрасте 4 - 7 лет дети развивают координацию движений, ловкость и гибкость. Они могут выполнять более сложные движения, такие как бег, прыжки и скольжение, что делает их физическую активность разнообразной и интересной. Однако, несмотря на этот рост, дети всё ещё не могут усваивать абстрактные концепты без практического опыта, и обучение должно быть построено через действия, которые они могут непосредственно

ощутить
и выполнить.

Дети в этом возрасте начинают лучше воспринимать музыку, различать её основные характеристики: темп, динамику, ритм и жанры. Важным моментом является то, что дети воспринимают музыку через движение, и в процессе обучения ритмике они осваивают её с помощью простых ритмических упражнений и танцевальных движений.

Ритмика для детей младшего школьного возраста строится на принципе игры. Игра является ведущей деятельностью детей этого возраста, и использование игровых элементов на занятиях позволяет не только заинтересовать их, но и способствовать усвоению материала в непринуждённой и естественной форме. Музыка и движение становятся неотъемлемой частью игры, помогая детям лучше понять и запомнить ритмические концепты. Все занятия ритмикой должны быть эмоционально насыщенными и стимулировать творческое самовыражение детей.

В этом возрасте важно, чтобы материалы были поданы наглядно, через визуальные и аудиовизуальные образы. Дети воспринимают информацию через зрительные образы, и занятия должны включать использование схем, рисунков, карточек и демонстрации движений. На протяжении обучения необходимо учитывать особенности восприятия детей, давая им понятные и яркие музыкальные произведения, которые легко воспринимаются и на которые дети могут адекватно реагировать через движения.

Обучение должно быть доступным для детей. Задания должны быть посильными и поэтапно усложняющимися, с учётом возраста и уровня развития каждого ребёнка. Каждый успех должен быть замечен педагогом и поощрён, что способствует формированию уверенности у детей и стимулирует их к дальнейшему обучению. Дети должны осваивать простые ритмические рисунки и двигательные элементы, постепенно переходя к более сложным.

Эмоциональная вовлечённость ребёнка в процесс обучения является важным аспектом. Дети должны не только учить движения, но и получать от этого удовольствие. Это эмоциональное включение помогает развивать у детей музыкальное восприятие, учит их выражать эмоции через движения и передавать характер музыки.

В процессе обучения важно, чтобы дети активно участвовали в занятиях, двигались и проявляли творческую активность. Занятия должны чередовать различные виды деятельности, чтобы дети могли и танцевать, и слушать музыку, и импровизировать. Активное участие помогает развивать у детей не только двигательные навыки, но и внимание, память, восприятие.

Для детей в возрасте 4-7 лет также важен индивидуальный подход. Важно учитывать различия в их уровне развития и предлагать задания, которые соответствуют их возможностям. Оценка успехов ребёнка должна быть мягкой и поддерживающей, с акцентом на развитие и прогресс. Педагог должен отметить индивидуальные достижения каждого ученика, подталкивая его к дальнейшему обучению.

Наконец, обучение ритмике должно быть целостным. Музыка и движение должны взаимно дополнять друг друга, создавая у детей целостное представление о музыкально-двигательном искусстве. Обучение должно идти по принципу повторяемости и последовательности, обеспечивая постепенное углубление знаний и навыков.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Предмет "Ритмика" включает в себя широкий спектр деятельности, направленных на развитие музыкальных и двигательных навыков у детей. Основное внимание уделяется освоению ритма, темпа, динамики, а также развитию координации движений, пластики и артистизма. В процессе обучения дети осваивают как теоретические, так и практические элементы музыкально-двигательного искусства, что позволяет им развивать чувства ритма и музыкальности, а также развивать творческие способности.

Одним из основных направлений предмета является развитие ритмических навыков. Это включает в себя обучение детей различать и воспроизводить ритмические рисунки, а также выражать их через движение. Дети учат прохлопывать ритм с помощью ладошек, пальцев или других предметов, выполняют упражнения, направленные на развитие слуха, понимание и передачу музыкального времени через шаги, хлопки и другие движения. Важной частью обучения является ритмическая ходьба, когда дети выполняют шаги в темпе музыки, а также различные акценты на сильные и слабые доли.

Другим важным аспектом является освоение музыкальных характеристик, таких как темп, динамика и характер музыки. Дети учат различать различные темпы — медленный, умеренный и быстрый — и выполняют соответствующие движения, такие как ходьба и бег в разных ритмах. Важным моментом является развитие способности выражать изменения динамики музыки через движение: лёгкие движения при тихой музыке и более энергичные при громкой. Кроме того, на занятиях развивается пластичность движений, что помогает детям передавать эмоции и характер музыки через танцевальные элементы.

Ритмика способствует развитию координации и пластичности. В процессе обучения дети осваивают различные гимнастические упражнения, направленные на улучшение гибкости, силы и выносливости. Они учат выполнять движения, направленные на развитие баланса и способности удерживать равновесие в различных позах, а также развивают моторную координацию через танцевальные движения, такие как вальс, полька и хороводные шаги. Эти движения помогают детям улучшать свою физическую форму и осваивать сложные двигательные задачи.

Творческое самовыражение играет важную роль в обучении ритмике. Дети учат импровизировать, используя музыкальные и двигательные элементы, создавая новые образы. Это развивает не только чувство ритма, но и фантазию, а также художественное восприятие. Они могут создавать ритмические рисунки и двигаться под музыку, подражая её характеру. Задания могут включать импровизацию движений в соответствии с определённым музыкальным произведением, а также создание собственных ритмических композиций.

Важной частью программы является развитие способности работать в коллективе. Дети учат синхронизировать свои действия с другими участниками и преподавателем, что способствует развитию чувства коллективизма. На занятиях выполняются групповые танцевальные композиции, где дети учат двигаться синхронно, что помогает развить командную работу и взаимодействие. Также они осваивают выполнение построений и перестроений, таких как круг, шеренга, колонна, что способствует улучшению пространственной ориентации и взаимодействию в группе.

Занятия ритмикой также включают работу с музыкальными инструментами и различными предметами, что развивает не только слух, но и способность взаимодействовать с предметами. Дети учат играть на шумовых и ударных инструментах, таких как бубны, маракасы и шейкеры, воспроизводя ритмические рисунки. Кроме того, они используют мячики, ленты и флажки для выполнения ритмических упражнений, что развивает координацию и пространственное восприятие.

Каждый год обучения завершается публичным выступлением, на котором дети демонстрируют свои достижения. Эти мероприятия могут быть мини-концертами или танцевальными постановками, что помогает детям развивать уверенность в себе и навыки публичных выступлений. Такие мероприятия становятся важным этапом в обучении, так как они формируют у детей артистические навыки и чувство ответственности перед аудиторией.

Таким образом, содержание предмета "Ритмика" представляет собой комплексное и последовательное развитие музыкальных и двигательных

навыков у детей. Занятия помогают не только улучшить физическое развитие, но и раскрыть творческий потенциал, развить социальные навыки через командную работу и публичные выступления.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения программы по учебному предмету "Ритмика" обучающиеся должны:

- уметь координировать свои движения;
- уметь согласовывать движения со строением музыкального произведения (начинать и менять движения в соответствии с разделами произведения);
- импровизировать с использованием разнообразных движений;
- двигаться в темпе исполняемого произведения;
- освоить различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- освоить построения и перестроения, показать умение ориентироваться в пространстве;
- выполнять музыкальные задания в размерах 2/4, 3/4.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Фортепиано, музыкальный центр, ударные инструменты (бубны, маракасы, мячики, ленты).
2. Раздаточные материалы (платочки, карточки, схемы).
3. Аудиоматериалы с классической и детской музыкой.
4. Методическая литература.

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева М. Дождик песенку поет. -М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. - М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. - М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. - М.: Советский композитор, 1984.
6. Бырченко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. — М.: Советский композитор, 1984.

7. Бырченко Т., Франио Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. - М.: Советский композитор, 1991.
8. Ветлугина П., Дзержинская Л., Комиссарова Л. Музыка в детском саду (подготовительная группа) . - М.: Музыка, 1985.
9. Вихарева Г., Играем с малышами. Логоритмические игры для детей младшего дошкольного возраста. – СПб, Композитор, 2007.
10. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. - М.: Музыка, 1980.
11. Дубянская Е. Нашим детям. - Л.: Музыка, 1971.
12. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. - Л.: Музыка 1975. 12
13. Жигалко Е., Казанская Е. Музыка, фантазия, игра. Учебное пособие по ритмике, сольфеджио, слушанию музыки для детей 5-8 лет. Выпуск 1, 2, 3. СПб, Композитор, 2009. Ё
14. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. – СПб, Композитор, 2005.
15. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н.Метлова -М.: Музыка, 1969.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: Советский композитор, 1991.
17. Медеведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. - М.: Музыка, 1981.
18. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста - М.: Советский композитор, 1979.