

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 80  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 80  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ № 20 от 31.08.2023 г.  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 80  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Федорова Н.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Ритмопластика»**

Срок освоения: 8 месяцев  
Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик:  
Палеева Наталья Геннадьевна,  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## **Пояснительная записка**

**Направленность.** Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» имеет художественную направленность.

**Актуальность.** Актуальность данной программы состоит в развитии способности воспринимать ритм музыки, пластики и координации движений, совершенствовании творческих навыков и эстетических качеств, формировании социально-коммуникативных навыков, а также способствует внутреннему раскрепощению личности ребенка. Если ребенок в последующем захочет продолжить своё развитие в театральном или хореографическом направлении, то подобные навыки, приобретенные в процессе занятий ритмопластикой, сыграют доминирующую роль в его профессиональном росте.

На занятиях ритмопластики дети занимаются общефизическими упражнениями, которые необходимы для физического развития ребенка, благодаря ним, вырабатывается выносливость, укрепляется мускулатура тела, совершенствуется ловкость и оперативность движений, улучшая циркуляцию кровообращения. Музыкально-ритмичная часть занятий по ритмопластике, включает в себя комплекс упражнений по хореографии, который способствуют формированию красивой прямой осанки, моторики и пластики движений, отличной растяжки и способности владеть своим телом. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятию, к работе.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Соответственно речь идет о том, чтобы сделать игру органичным компонентом занятия. Задача педагога – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей. Занятия ритмопластики проходят в легкой и непринужденной обстановке, благодаря тому, что во время процесса тренировок между ребенком и педагогом устанавливается дружеский контакт.

Актуальность программы в том, что деятельность обучающихся в этом процессе открывает практически неограниченные возможности для реализации физического, эстетического, познавательного, творческого потенциала личности. Занятия ритмопластикой не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Физкультурно-оздоровительная, художественно-эстетическая, творческая деятельность, совместно с познавательно-исследовательской способствует эмоциональному развитию обучающихся, вызывая чувства коллективного сопереживания, сочувствия, совместного ощущения эмоционально - нравственной атмосферы и ее сотворчества. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

**Адресат программы:** программа рассчитана на воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет.

**Уровень освоения:** общекультурный

**Объем и срок освоения программы:** Объем освоения программы: 1 год. Продолжительность занятий:

1. Первый год обучения, дети 3-4 лет – 20 мин.
2. Второй год обучения, дети 4-5 лет – 25 мин.
3. Третий год обучения, дети 5-6 лет – 30 мин.
4. Четвертый год обучения, дети 6-7 лет – 30 мин.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по расписанию.

**Целью программы** является формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей и качеств личности.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучение основным танцевальным элементам;
- формирование навыка сочетания простейших танцевальных элементов;
- знакомство с многообразием культуры разных народов.

**Развивающие:**

- формирование двигательных навыков, развитие чувства ритма, умения слушать музыку и отражать в движении характер музыки;
- формирование общего физического развития обучающихся;
- развитие творческого воображения ребенка;
- расширение кругозора обучающихся

**Воспитательные:**

- воспитание эстетического вкуса (умение видеть красоту движения в танце);

- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание нравственных качеств.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задачной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

### **Планируемые результаты реализации программы:**

#### ***Предметные***

- знает правила поведения на занятии;
- знает основные термины, используемые в ритмике;
- знает простые комбинации танцевальных элементов;

#### ***Личностные УУД***

- проявление интереса и потребности в двигательной активности;
- проявление доброжелательного отношения к сверстникам и взрослым;
- стремление к активному участию в занятиях.

#### ***Метапредметные УУД***

##### ***Познавательные УУД***

- умение самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

##### ***Регулятивные УУД***

- проявления у учащихся активности и самостоятельности, умения соблюдать правила поведения во время занятий

- развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений;
- развитие у учащихся выносливости, ловкости, точности, пластичности;
- контролировать и оценивать свои действия.

#### **Коммуникативные УУД**

- умение работать в паре;
- умение организовывать и осуществлять сотрудничество.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации программы:** Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию обучающихся

**Условия набора и формирования групп:**

Занятия проводятся по группам. В группу принимаются все желающие от 3 до 7 лет.

**Условия формирования групп:** 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

**Количество обучающихся в группе** – не менее 8 человек в группе.

**Формы проведения** – занятие

**Формы организации занятий:**

- *фронтальная:* организация работы со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определённых задач;

**Методы и приемы обучения:**

- словесные (рассказ, беседа, объяснение, пояснение);
- наглядные (показ педагогом, демонстрация);
- практические (выполнение упражнений, разучивание танцев и композиций, игры).

**Материально-техническое оснащение программы**

*Помещение:* музыкальный зал, ковровое покрытие, музыкальный центр, методические материалы, спортивный инвентарь.

**Кадровое обеспечение**

Реализация программы осуществляется педагогами дополнительного образования, прошедшими профессиональную переподготовку или курсы повышения квалификации по профилю программы.

*Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков*

- наблюдение
- выполнение контрольных заданий

*Формы проведения итогов реализации программы:*

открытое занятие, контрольные занятия (диагностика результативности развития занимающихся: промежуточная, итоговая).

*Учебный план*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	«Танец – это радость»	4	1	3	Текущий
2.	«Вместе весело шагать»	6	1	5	текущий
3.	«Игропластика»	8	2	6	текущий
4.	«Весёлая минутка»	6	1	5	текущий
5.	Музыкально-ритмические упражнения.	8	2	6	текущий
6.	«Креативная гимнастика»	8	2	6	текущий
7.	«Играем и танцуем»	10	2	8	текущий
8.	Ритмические танцы	10	2	8	текущий
9.	<b>Открытое занятие</b>	2	-	2	Текущий, итоговый
10.	<b>Итоговое мероприятие</b>	2	-	2	Итоговый
	<b>Всего часов:</b>	<b>64</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	

УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 20 от 31.08.2023 г.  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 80  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Федорова Н.А.

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Ритмопластика на 2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	02.10.2023	30.05.2024	32	64	64	2 раза в неделю по 1 академическому часу

## Содержание программы

№	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Форма контроля
1.	«Танец – это радость»	Ознакомление с программой и графической работой. Понятия «ритмика», «танец», «приветствие», «поклон». Инструктаж «Правила поведения»	Выполнение упражнений в соответствии с характером музыки	Беседа, опрос Творческое мероприятие
2.	«Вместе весело шагать»	Показ и объяснение выполнения танцевальных движений с шагом, знакомство с маршем.	Разучивание танцев с элементами шага, марша.	Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями
3.	«Игропластика»	Знакомство с предметом, выразительные средства хореографии, (движения, позы, жесты, рисунок танца). Значение музыки в хореографии. Разъяснение понятия музыкальности исполнения движений, терминология движений, методические указания по выполнению элементов движений. Понятия рисунка танца.	Разучивание техники исполнения игротанцев (приставного шага стоя в линиях; тройного шага по кругу, приседания с выносом ноги на каблук).	Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями
4.	«Весёлая минутка»	Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях.	Разучивание специальных композиций и комплексов упражнений.	Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями
5.	Музыкально-ритмические упражнения.	Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных игровых упражнениях.	Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве	Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями

6.	«Креативная гимнастика»	Знакомство со словами «импровизация», креативная гимнастика. Рассказать об образе, о возможностях исполнения, обсуждение темы сюжета, о возможности актерского перевоплощения в игре, значении эмоционального настроения в исполнении этюда, просмотр иллюстраций.	Разучивание специальных композиций и комплексов упражнений. Выполнение упражнений сидя и лёжа на полу (перекаты на спине «бревно», подъём на лопатки «берёзка»).	Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями
7.	«Играем и танцуем»	Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях.	Разучивание техники исполнения игротанцев	Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями
8.	Ритмические танцы	Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях. Отличия танцев между собой.	Разучивание различных танцев и их элементов. Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями	Ритмические танцы

#### IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
«Танец – это радость»		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Знакомство с русским хороводом.	1
3.	Танцевальная игра «Капустка»	1
4.	Хоровод «Осенний урожай»	1
«Вместе весело шагать»		
5.	«Вместе весело шагать»	1
6.	Знакомство с маршем	1
7.	Марш Упражнение «Веселые пары»	1
8.	Танец «Шел веселый Дед-Мороз»	1
9.	Танец «Тайм – степ»	1
10.	Танцевальный этюд-фантазия «Бравый солдат»	1
«Игропластика»		
11.	Этюд-игра «Елочки в лесу»	1
12.	Этюд-игра «Зайчик»	1
13.	Этюд-игра «Зимние забавы»	1
14.	Этюд-игра «Снежки»	1
15.	Музыкальная игра на перестроение «Круг и кружочки»	1
16.	Танец-игра «Лошадки и всадники»	1
17.	Музыкальная игра на перестроение «Найди своё место»	1
18.	Музыкальная игра на перестроение «Зеркало»	1
«Весёлая минутка»		
19.	Этюд-фантазия «Веселые мячики»	1
20.	Танец «Яблочко»	1

21.	Музыкальная игра на перестроение «Круг и кружочки»	1
22.	Танцевальный этюд-фантазия «Вечный двигатель».	1
23.	Этюд-фантазия «Помощники»	1
24.	Танец «Цветы для мамы»	1
Музыкально-ритмические упражнения.		
25.	Игра-упражнение «Передай настроение»	1
26.	Игра-упражнение «Карнавал животных»	1
27.	Игра-упражнение «Зеркало»	1
28.	Игра-упражнение «Чудо-Юдо»	1
29.	Игра-упражнение «Цирк»	1
30.	Игра-упражнение «Улыбка»	1
31.	Игра-упражнение «Снегопад»	1
32.	Игра-упражнение «Поезд»	1
«Креативная гимнастика»		
33.	Упражнение «Лягушка»	1
34.	Упражнение «Бабочка»	1
35.	Упражнение «Червячок»	1
36.	Упражнение «Складочка»	1
37.	Упражнение «Импровизация под песню»	1
38.	Упражнение «Импровизация под песню»	1
39.	Упражнение «Мостик»	1
40.	Упражнение «Неволяшка»	1
41.	Упражнение «Угадай, кто я»	1
42.	Упражнение «Русалочка»	
«Играем и танцуем»		
43.	Танец «Дождя не боимся»	1
44.	Этюд-фантазия «Капельки»	1
45.	Этюд-фантазия «Ручеек»	1

46.	Этюд «Цветы и бабочки»	1
47.	Игра «Разноцветная игра»	1
48.	Танец «Золушка»	1
49.	Танец «Импровизация»	1
50.	«Танцуем все, танцуем вместе»	1
51.	Танец «Куклы»	1
52.	Этюд «Балерина»	1
<b>Ритмические танцы</b>		
53.	Танец «Ладочки»	1
54.	Танец-полька «Старый жук»	1
55.	Танец «Большая стирка»	1
56.	Танец «Полька-хлопушка »	1
57.	Танец «Вару-Вару»	1
58.	Танец «Диско»	1
59.	Танец Мы умеем танцевать»	1
60	Танец «Бибика»	1
61.	Открытое занятие	2
62.	<b>Итоговое мероприятие</b>	2
<b>Итого:</b>		<b>64</b>

## V. Оценочные материалы

**Способы определения результативности** реализации дополнительной образовательной программы:

- выполнение контрольных заданий,

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольное занятие
- открытые занятия для родителей.

**Цель диагностики:** определить уровень музыкальных способностей детей.

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку.

Данные диагностических показателей позволяют определять продвижение детей в освоении программы по обучению танцевальных движений.

Наблюдения проводится по методике Анны Бурениной, автора «Ритмической мозаики», которая позволяет в процессе движения под музыку, определить продвижение детей в освоении программы по ритмопластике (*по обучению танцевальных движений*)

Аспект наблюдения	Методы наблюдения
Музыкальность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «ритмическая игра»;</li> <li>- игроритмика «Веселые ладошки»;</li> <li>- игротанец «Раз ладошка».</li> </ul>
Эмоциональность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игропластика «Лиса»;</li> <li>- игротанец «Раз ладошка».</li> </ul>
Творческие проявления	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игропластика «Лиса»;</li> <li>- игропластика «Лягушка»</li> </ul>
Внимание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игроритмика «ритмическая игра»</li> <li>- игроритмика «Веселые ладошки»</li> </ul>
Память	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игропластика «Шар»;</li> <li>- игропластика «Лягушка»</li> </ul>
Гибкость, пластичность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игроритмика «На лугу»;</li> <li>- игропластика «Лиса»</li> </ul>
Координация движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игротанец «Раз ладошка»;</li> <li>- игротанец «Цветик – семицветик»</li> </ul>



## **Уровень выполнения контрольных заданий**

**Низкий 0-5 баллов:** Непоследовательное выполнение отдельных операций. Руки не прямые, голова поднята, остановка при выполнении задания, не натянутые носки, сильное сгибание ног в коленном суставе, на вдох тратится много времени.

**Средний 6-9 баллов:** На этом уровне обучаемые выполняют все требуемые задания, но последовательность их недостаточно продумана, а сами действия не всегда осознаны. Руки натянуты не до конца, голова частично опущена в воду, голеностоп натянут не до конца, присутствует остановка в движениях.

**Высокий 11-15 баллов:** Высокая познавательная потребность, эффективное выполнение всех заданий. Прямые руки, прямые ноги, спрятанная голова, натянутые носки, выполнение заданий без остановки.

### **Информационные источники.**

1. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение» - М., 1983.
2. Т. Бырченко «С песенкой по лесенке». М. 1983 г.
3. П. Вейс «Музыкальный букварь» М. 1966 г.
4. Н. Ветлугина «Музыкальный букварь». М. 1988 г.
5. Жигалко Е.В. «От стихов - к музыке» - СПб., 2002.
6. Д. Кабалевский «Про трех китов и про многое другое» М. 1976 г.
7. Е. А. Королева «Азбука музыки в сказках, стихах и картинках» М. 2001 г.
8. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. «365 весёлых игр для дошколят» - Ростов н/Д, 2005.
9. Максаков А.И., Тумакова Г.А. «Учите, играя» - М., 1979.
10. Мирошниченко И.В. «Детские праздники» - Ростов н/Д, 2006.
11. «Мои любимые зверята» стихи о животных - М., 2008.
12. Никитина А.В. «33 лексические темы. Пальчиковые игры, упражнения на координацию слова с движением, загадки для детей» - СПб., 2008.
13. Образцова Т.Н. «Музыкальные игры для детей» - М., 2005..