

**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 задач основной 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.	Открытое занятие	2	-	2	Текущий, итоговый
10.	Итоговое мероприятие	2	-	2	Итоговый
	Всего часов:	64	13	51	

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 графикам работы. 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
Ритмические танцы		
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.	Итоговое мероприятие	2
Итого:		64

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

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..