

**Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2  
открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»**

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 1 - ПУ  
от «29» августа 2024 г.  
Заведующий

Детским садом № 2 ОАО «РЖД»  
Л.А. Нархова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМОПЛАСТИКА»  
художественной направленности**

**Возраст обучающихся: 3-4 года  
Срок реализации: 1 год**

**Разработчики программы:**

Творческая группа  
Нархова Людмила Александровна, заведующий  
Зуева Наталья Анатольевна, педагог-психолог  
Маркова Анастасия Михайловна, старший воспитатель  
Минаева Анастасия Леонидовна, музыкальный руководитель

Санкт-Петербург  
2024 год

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| <b>1. Пояснительная записка</b>                                      |    |
| 1.1. Направленность программы .....                                  | 4  |
| 1.2. Адресат программы .....   | 4  |
| 1.3. Актуальность программы .....                                    | 6  |
| 1.4. Отличительные особенности .....                                 | 7  |
| 1.5. Уровень освоения программы .....                                | 7  |
| 1.6. Объем и срок освоения программы .....                           | 7  |
| 1.7. Цели и задачи программы .....                                   | 7  |
| 1.8. Планируемые результаты освоения программы .....                 | 8  |
| 1.9. Организационно - педагогические условия реализации программы .. | 9  |
| <b>2. Учебный план</b> .....   | 12 |
| <b>3. Календарный учебный график</b> .....                           | 13 |
| <b>4. Рабочая программа</b> .....                                    | 13 |
| <b>5. Оценочные и методические материалы</b> .....                   | 16 |
| Список литературы .....  | 19 |

## 1. Пояснительная записка

Ритмопластика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности обучающегося, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают обучающегося, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмопластикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки, как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми основаниями проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ:

|                                   | Нормативные акты   |
|-----------------------------------|--|
| Основные характеристики программы | – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)   |
| Порядок проектирования            | – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; (ред.21.04.2023 г)<br>– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р); (ред. 15.05.2023 г)<br>– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)  |
| Условия реализации                | – Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».<br>– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;<br>– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024) |
| Содержание программы              | – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)<br>– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 21.04.2023);   |
| Организация                       | – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №  |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| образовательного процесса | 273- ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)<br>– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; |
|---------------------------|--|

### **1.1. Направленность Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее - программа) – **художественной направленности**. Программа рассчитана на один год для детей (далее – «обучающихся») дошкольного возраста от 3 до 4 года.

Занятия ритмопластикой – это раскрепощение обучающегося через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

В синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественно деятельности заложены огромные возможности для воспитания обучающегося.

### **1.2. Адресат Программы**

Возрастная характеристика: обучающиеся дошкольного возраста 3- 4 года. Набор обучающихся в группы свободный.

Основание для зачисления и отчисления обучающихся – состояние здоровья ребенка, заявление родителей.

Приход обучающегося в художественный коллектив прежде всего, связан с его потребностью в самовыражении, в реализации тех способностей, которые пока еще смутно проявляются у него в желании танцевать. И здесь на помощь обучающемуся приходит педагог-хореограф, который вводит маленького человека в мир музыки и танца. Успешность этого процесса зависит от соотношения форм и методов обучения с теми потребностями, которые выдвигает возраст обучающегося.

Промежутки отдельных возрастных периодов в какой-то степени приблизительны, т.к. развитие происходит непрерывно, и трудно установить четкую грань, когда начинается один возрастной период и начинается другой. Особое значение для характеристики возраста имеет «ведущая деятельность», в которой реализуются типичные для данной ступени развития отношения обучающегося с людьми и той деятельностью в коллективе, в которой осуществляются основные изменения его психики. Для обучающихся в возрасте 3-4 лет характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Господствующим является процесс возбуждения, движения и реакции обучающихся хаотичны, иррациональны. Процессы познания и приобретения знаний опираются на систему не полностью осознаваемых ощущений и носят чувственный характер. Внимание обучающихся этого возраста отличается неустойчивостью: они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Мышление преобладает конкретно-образное. Они живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Основная деятельность обучающихся данного возраста – игра. Поэтому занятия по хореографии строятся в игровой форме, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, направленных на развитие первоначальных ритмических навыков, музыкального восприятия образа, навыков координации движений, формирование правильной осанки. Через игру происходит творческое самовыражение обучающихся, развивается воображение и фантазия. Наиболее действенной в работе с обучающимися данного возраста является цепочка «потребность - переживание – действие», которая наиболее четко реализуется в танцевально-музыкальных играх.

Начальный процесс обучения танцу строится на активном взаимодействии педагога и обучающегося. На протяжении всего занятия педагог играет и выполняет движения вместе с обучающимися, создавая тем самым позитивную, непринужденную атмосферу. После наглядного, точного показа очередного задания, которое непременно должно вызывать у обучающихся яркие эмоциональные чувства, педагог обращает свое внимание на то, как выполняют задание они, как проявляется их активность, мобилизуется внимание, и особенно, как они преодолевают трудности, осваивая материал. Активность обучающегося должна быть направлена на то, чтобы с каждым повтором задание выполнялось лучше, исправляя возможные ошибки, на которые указывает педагог. Помня о том, что обучающиеся в этом возрасте не защищены и ранимы, педагогу нужно избегать окриков и одергиваний, даже если у них что-то не получается. Главным здесь становится опора и закрепление положительного опыта. Обучающиеся 3-4 лет очень отзывчивы на похвалу, высшая награда для них – демонстрация выполнения упражнения перед другими обучающимися. При изучении различных танцевальных поз, шагов, движений педагог широко использует метод аналогии с животным и растительным миром, который активизирует работу правого полушария головного мозга обучающегося, его пространственно-образное мышление. Педагог выстраивает танцевальный мини-комплекс, основанный на имитации движений и повадок зверей и птиц. Большое значение на уроках ритмопластики имеет музыкальное сопровождение. Музыка носит четкий ритмический характер и отвечает эмоциональной окраске конкретного движения. Для развития ритмичности хороший эффект имеют упражнения с ярко выделенными ритмическими акцентами, так называемые хлопы, шлёпы, топы. Они помогают концентрировать внимание, объединить обучающихся, снять излишнее эмоциональное возбуждение.

Особое место на занятиях ритмопластикой занимает партерная гимнастика – упражнения на полу. Она поднимает мышечный тонус, дает представление об основах грамотного движения, развивает мышечный аппарат. Первоначально обучающимся с трудом даются упражнения на полу, т.к. мышцы их в этом возрасте развиты слабо, а позвоночник подвержен изменениям и деформации. Поэтому педагогу важно не перегрузить и не переутомить обучающихся излишней мышечной работой. Упражнения усваиваются лучше, если преподносятся педагогом в игровой форме. Они с удовольствием выполняют

«лодочку», «рыбку», «корзинку», «кошечку», «книжечку» и др. Дополнять и усложнять упражнения на полу следует постепенно и дозированно.

Танцы служат источником эмоциональной энергии, развивают изящество, грацию, чувство красоты. Они не должны быть сложными, чтобы обучающиеся могли их быстро усвоить и протанцевать в свое удовольствие. В этом возрасте не нужно уделять слишком большого внимания оттачиванию движений. Главное – чтобы был схвачен общий рисунок танца. Если танец будет исполняться обучающимися на сцене, педагогу нужно настроить и подготовить их к выступлению заранее, обязательно пройти танец на той сцене, на которой они будут его исполнять. Немаловажно подготовить и родителей, чтобы они не ожидали от первоначальных выступлений обучающихся слишком много и смогли оказать своим детям должную поддержку.

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

С помощью танцевальной ритмопластики дошкольник учится двигаться с заданным ритмом, а с помощью игровой ритмопластики, развивать двигательные способности (*ловкость, подвижность, гибкость, выносливость*); пластическую выразительность (ритмичность, музыкальность, быстроту реакции, координацию движений) воображение (*способность к пластической импровизации*).

Ритмопластика дает бесценный опыт, который заложит надежную основу последующего всестороннего развития.

### **1.3.Актуальность Программы**

Программа является музыкально-ритмическим психотренингом для обучающихся, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, требующих свободного и осознанного владения телом.

Ритмическая пластика характеризуется как «свободное движение».

Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя обучающемуся возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому ритмика удовлетворяет специфические потребности обучающихся в разнообразных движениях. Кроме того, занятия дают обучающемуся возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

### **1.4.Отличительная особенность Программы**

В репертуар входят популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность обучающегося в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства.

В этом состоит отличие данной программы от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

### **1.5. Уровень освоения Программы**

Общекультурный

### **1.6. Объем и срок освоения Программы**

Сроки реализации Программы - 1 год обучения с 01.09 .2024 года до 31.08.2025 года. Всего 100 часов в год (академических) в соответствии с режимом (расписанием) занятий по 2 занятия в неделю продолжительностью не более 15 минут. Образовательный процесс обучающихся организуется в объединение, сформированное в одну группу обучающихся от 3 до 4 лет. Занятия проводятся всем составом объединения.

### **1.7. Цель и задачи Программы**

**Цель:** обучение творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей обучающихся посредством ритмики и танца.

**Задачи программы:**

***Развитие музыкальности:***

- развивать способность чувствовать настроение и характер музыки;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

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

- развивать точность, координацию движений;
- развивать гибкость и пластичность;
- формировать правильную осанку;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

***Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:***

- прививать основные навыки в умения слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развивать творческое воображение и фантазию;
- развивать способности к импровизации;

***Развитие и тренировка психических процессов:***

- развивать умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развивать восприятие, внимание, память;

***Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:***

- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.

***Укрепление здоровья обучающихся:***

- укреплять иммунитет за счет физических упражнений и двигательной активности;
- создавать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой;

- формировать эмоциональную отзывчивость на музыку

### **1.8. Планируемые результаты освоения Программы**

В соответствии с возрастными особенностями и возможностями обучающегося:

#### ***Развитие музыкальности:***

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

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

- развитие точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта новыми видами движений.

#### ***Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:***

- развитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

#### ***Развитие и тренировка психических процессов:***

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, памяти;

#### ***Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:***

- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.

#### ***Укрепление здоровья обучающихся:***

- укрепление иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности;
- создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя;
- формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений

### **1.9. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

Программа ориентирована на обучающихся дошкольного возраста от 3-х до 4-х лет сроком обучения 1 год в период с 01.09.2024 по 31.08.2025 года.

Язык обучения: русский.

Форма обучения: очная.

Обучение проходит на специально организованной деятельности: учебная неделя – 2 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут во второй половине дня после дневного сна, когда отсутствует основная образовательная деятельность.

По форме организации – кружковое объединение.

Занятия проводятся в музыкальном зале, где имеется все необходимое материально-техническое обеспечение для реализации программы:



музыкальный центр, музыкальные инструменты, игрушки и атрибуты для обыгрывания, декорации, костюмы.

### Этапы реализации программы

Программа дополнительного образования «Ритмопластика» реализуется в четыре этапа:

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1 этап –<br>Организационный | Накопление и изучение методической литературы<br>Изготовление и подбор пособий, атрибутов по музыкально–<br>ритмической деятельности обучающихся  |
| 2 этап –<br>Диагностический | Выявление начального уровня развития музыкальных способностей,<br>степени заинтересованности тем или иным видом музыкальной<br>деятельности, роли музыкального воспитания в семье   |
| 3 этап -<br>Практический    | Перспективное планирование занятий с учетом результатов<br>диагностики.<br>Разработка цикла занятий с использованием различных технологий,<br>сборников по музыкально-ритмической деятельности, пальчиковых,<br>речевых, музыкальных, подвижных игр с музыкой и без,<br>артикуляционной и дыхательной гимнастики, оздоровительных<br>упражнений<br>Образовательная деятельность по плану. |
| 4 этап –<br>Обобщающий      | Исследование результатов практической деятельности  |

### ***Методические приемы***

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у обучающихся желание творчества. Педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально – двигательного задания.

#### *- Метод показа*

Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с обучающимися, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

#### *- Музыкальное сопровождение как методический прием.*

Педагог своими пояснениями должен помочь обучающимся приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

#### *- Метод наглядности*

Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

#### *- Дидактический метод*

используются обучающие пособия.

#### *- Репродуктивный метод*

повторение, закрепление пройденного материала.

#### *- Игровой метод*

Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр.

У обучающихся трех-четырёх лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении ведущий. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для обучающихся такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности обучающихся. Игра всегда вызывает веселое настроение. И интерес у обучающихся не снижается, даже если, по ходу игры, преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение обучающихся. Правильно подобранные методы приводят к тому, что обучающиеся занимаются с удовольствием, уходят с занятия счастливыми и с нетерпением ждут новой встречи с музыкой и танцем.

### Структура занятий ритмопластикой

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. *Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально-ритмическая гимнастика.

2. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этом разделе идёт основная работа над развитием двигательных способностей, даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности обучающихся. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.

3. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям, они позволяют обучающемуся не только в увлекательной игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации обучающегося.

Весь курс обучения состоит из следующих разделов:

*Раздел «Ритмика»* является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Виды упражнений - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»);

акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта; поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта, на каждый счёт; поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

*Раздел «Гимнастика»* служит основой для освоения обучающимся различных видов движений. В раздел входят - строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде; ходьба с перестроением парами; - общеразвивающие упражнения (с предметами – ленточками, обручами, флажками, мячами и др. и без предметов), а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения (виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»); на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея») и другие).

*Раздел «Танцы»* направлен на формирование у обучающихся танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость обучающимся. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Виды упражнений:

- шаг с носка, на носках;
- приставной шаг;
- шаг с подскоком;
- русский хороводный;
- галоп прямой и боковой;

*Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика»* направлен на формирование у обучающихся пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость.

Все композиции объединяются в комплексы упражнений для возраста обучающихся 3-4 лет.

*Раздел «Пластика» - «Игровой стретчинг»* основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Обучающийся обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

*Раздел «Пальчиковая гимнастика»* служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, фантазии.

*Раздел «Игровой самомассаж»* направлен на закаливание и оздоровление детского организма, получение радости и хорошего настроения, формирование у обучающегося сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений: «Носом - вдох, а выдох – ртом»; «Вороны»; «У меня спина прямая»; «Разотру ладошки сильно»; «Руки к солнцу поднимаю»; «Я лежу на воде, как медуза на спине»; «Шалтай–Болтай сидит на стене»; «Нырание»; «Подуем на плечо, подуем на другое»; «Руки кверху поднимаем»; «Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»; «Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать»; «Ветер дует нам в лицо»; «Ладочки, ладошки, утюжки-недотрожки»; «Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»; «Ручки разотру, тепло сохранию».

*Раздел «Музыкально – подвижные игры»* является ведущим видом деятельности обучающегося. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «Оркестр»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята»; «Совушка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»; «Море волнуется»; «Ровным кругом»; «Карлики и великаны»; «Два мороза»; «Космонавты»; «Музыкальные стулья»; «Музыкальные змейки»; «Волк во рву»; «Запев – припев»; «Горелки»; «Эхо»; «Мы пойдём сначала вправо»; «Магазин игрушек»; «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; «Лавота»; «Ну-ка повторяй» «Это что за маскарад».

*Раздел «Игры – путешествия»* (сюжетные занятия) включают в себя все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее.

*Раздел «Креативная гимнастика»* способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей обучающихся, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения. Раздел включает в себя музыкально-творческие игры и специальные задания.

## 2. Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |        |          | Формы контроля   |
|-------|------------------------|------------------|--------|----------|------------------|
|       |                        | всего            | Теория | практика |                  |
| 1     | 1 год обучения         | 100              | 1      | 99       | открытое занятие |

## 3. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов (академических) | Режим занятий                     |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--|-----------------------------------|
| 1 год        | 01.09.2024                        | 31.08.2025                           | 50                   | 100                                      | 2 раза в неделю не более 15 минут |

### Календарно-тематическое планирование на год.

| Месяц    | Тема  | Содержание  | Количество занятий |
|----------|---|---|--------------------|
| Сентябрь | Тема: 1   | введение в программу.   | 1                  |
|          | Тема: 2-4<br>Ритмика                              | - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»)<br>- акцентированная ходьба  | 3                  |
|          | Тема: 5-6<br>Ритмика                              | - движения руками в различном темпе<br>- хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт  | 2                  |
|          | Тема: 7-9<br>Ритмика                              | - сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт<br>- выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе   | 3                  |
| Октябрь  | Тема: 10 - 11<br>Ритмика                          | - акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта;<br>- поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта, на каждый счёт  | 2                  |
|          | Тема: 12<br>Гимнастика                            | - сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт<br>- выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе   | 1                  |
|          | Тема: 13<br>Гимнастика                            | - ходьба и бег в колонне по диагонали зала;<br>- ходьба с перестроением парами;<br>- общеразвивающие упражнения (с предметами – ленточками, обручами, флажками, мячами и др. и без предметов) | 1                  |
|          | Тема: 14-15<br>Танцевально-ритмическая гимнастика | - шаг с носка, на носках<br>- приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком   | 2                  |
|          | Тема 16-17<br>Танцевально-ритмическая гимнастика  | Повторение  | 2                  |
|          | Ноябрь  | Тема: 18-20<br>Пластика   | Игровой стретчинг  |
| Ноябрь   | Тема: 21-23<br>Коммуникативно-танцевальные игры   | Имитация  | 3                  |
|          | Тема: 24-26<br>Этюды на расслабление              | Этюды на расслабление   | 3                  |
| Декабрь  | Тема: 27-28<br>Танцевально-ритмическая гимнастика | - шаг с подскоком<br>- скрестный шаг  | 2                  |
|          | Тема: 29-30                                       | Подражание  | 2                  |

|         |   |  |   |
|---------|---|--|---|
|         | Коммуникативно-танцевальные игры                  |  |   |
|         | Тема: 31-32<br>Гимнастика                         | - задания на расслабление мышц,<br>укрепление осанки<br>- дыхательные упражнения   | 2 |
|         | Тема 33-34<br>Гимнастика                          | - группировки сидя, лёжа на спине;<br>- перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);   | 2 |
| Январь  | Тема: 35-36<br>Танцевально-ритмическая гимнастика | - русский хороводный<br>- галоп прямой и боковой   | 2 |
|         | Тема: 37-39<br>Пластика                           | Игровой стретчинг  | 3 |
|         | Тема: 40-41<br>Этюды на расслабление              | Этюды на расслабление  | 2 |
| Февраль | Тема: 42-43<br>Танцевально-ритмическая гимнастика | - шаг с притопом<br>- русский шаг<br>-«припадание»   | 2 |
|         | Тема: 44-45<br>Коммуникативно-танцевальные игры   | Образные сравнения   | 2 |
|         | Тема: 46<br>Этюды на расслабление                 | Этюды на расслабление  | 1 |
|         | Тема: 47-48<br>Танцы                              | Разучивание композиций   | 2 |
| Март    | Тема: 49-50<br>Пластика                           | Игровой стретчинг  | 2 |
|         | Тема: 51-52<br>Пальчиковая гимнастика             | Танцы для рук  | 2 |
|         | Тема: 53-54<br>Гимнастика                         | - равновесие на носках («балерина»);<br>- равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);<br>- равновесие в упоре сидя («самолёт»); | 2 |
|         | Тема: 55-57<br>Коммуникативно-танцевальные игры   | Ролевые ситуации   | 3 |
| Апрель  | Тема: 58-61<br>Танцы                              | Разучивание композиций   | 4 |
|         | Тема: 62-63<br>Этюды на расслабление              | Этюды на расслабление  | 2 |
|         | Тема: 64-65<br>Танцевально-ритмическая гимнастика | - «гармошка»<br>- «ковырялочка»  | 2 |
| Май     | Тема: 66-67                                       | Танцы для рук  | 2 |

|               |  |   |            |
|---------------|--|---|------------|
|               | Пальчиковая гимнастика                           |   |            |
|               | Тема: 68- 71<br>Танцы                            | Разучивание композиций  | 4          |
|               | Тема: 72-73<br>Пластика                          | Игровой стретчинг   | 2          |
| Июнь          | Тема: 74 -77<br>Коммуникативно-танцевальные игры | Соревнования  | 4          |
|               | Тема: 78-79<br>Гимнастика                        | - на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);                             | 2          |
|               | Тема 80-81<br>Гимнастика                         | - на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»)  | 2          |
|               | Тема 82<br>Танцы                                 | Повторение композиций   | 1          |
| Июль          | Тема: 83-90<br>Танцы                             | - тройной шаг с притопом<br>- комбинации из танцевальных шагов<br>- разучивание и повторение композиций | 8          |
| Август        | Тема: 91-99<br>Танцы                             | Повторение танцевальных композиций  | 9          |
|               | Тема 100<br>Заключительная                       | Итоговое открытое занятие для родителей   | 1          |
| <b>Всего:</b> |  |   | <b>100</b> |

### 5. Оценочные и методические материалы

Для эффективного развития обучающегося в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий ритмопластикой на его организм. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать обучающегося в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности, вносить коррективы в перспективное планирование.

Педагогическая диагностика достижения обучающегося в танцевально-ритмической деятельности проводится педагогом в начале года обучения и в конце года обучения.

Рабочая сводная таблица мониторинга музыкально - ритмического развития

| № | ФИО | Слушание музыки |            | Музыкально-ритмические движения |            | Творческие способности |            |
|---|-----|-----------------|------------|---------------------------------|------------|------------------------|------------|
|   |     | Начало года     | Конец года | Начало года                     | Конец года | начало года            | Конец года |
|   |     |                 |            |                                 |            |                        |            |

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального психомоторного развития обучающегося (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Параметры:

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)
2. Творческие проявления
3. Память

4. Эмоциональность.

Проявление некоторых характерологических особенностей обучающегося (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия)

5. Внимание

6. Подвижность нервных процессов

7. Координация, ловкость движений

8. Ориентировка в пространстве

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
| Музыкальность         | Способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.   | Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).   |
| Творческие проявления | Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных в процессе обучения движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».  | Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности обучающимся самим процессом движения под музыку.  |
| Память                | Способность запоминать музыку и движения.<br>В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная   | Как правило, обучающимся необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму.  |
| Эмоциональность       | Выразительность мимики и пантомимики, умение переживать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции, умение выразить свои чувства в движении.<br>Эмоциональные натуры часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки.<br>У неэмоциональных обучающихся мимика бедная, движения невыразительные. | Оценивается это показатель по внешним проявлениям и по тому, какое место обучающийся занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если обучающийся постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями педагог может сделать выводы о внутреннем мире обучающегося (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д. |



|   |   |   |
|---|---|---|
| Внимание                                    | Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения самостоятельно   | <p>Высокий уровень - если обучающийся правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца</p> <p>Средний уровень – если композиция выполнена с некоторыми подсказками.</p> <p>Низкий уровень – большие затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.</p>   |
| Подвижность (лабильность) нервных процессов | Проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки.  | <p>Норма, эталон – соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.</p> <p>Заторможенность – запаздывание, задержка и медлительность в движении.</p> <p>Повышенная возбудимость – ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость).</p> |
| Координация, ловкость движений              | Точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений). | Гибкость, пластичность – мягкость, плавность, музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др.)  |
| Ориентировка в пространстве                 | Умение определять направление движения, двигаться в заданном направлении (вперед — назад, вверх — вниз, вправо - влево).  | Норма - понимание указаний педагога по распределению в пространстве, умение находить свое место и двигаться в заданном направлении не наталкиваясь и соблюдая дистанцию   |

Условные обозначения: 3 – полностью соответствует, 2- частично, не полностью соответствует 1- не справляется с нормой.

Текущие результаты развития обучающихся в течение всего года предполагается отслеживать с помощью проведения педагогического наблюдения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Ритмопластика»: открытые просмотры образовательной деятельности, выступления на мероприятиях детского сада.

### Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика (в контексте ФГОС ДО): - М., 2015.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб; «Детство – ПРЕСС», 2020.
3. Нищева Н.В. «Кабинет Логопеда. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» СПб; «Детство – ПРЕСС», 2013.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб; ТЦ «Сфера», 2009.
5. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М, ТЦ «Сфера», 2020.
6. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013
7. Соколова Л.А. «Детские Олимпийские Игры». Волгоград: Учитель, 2015 г.
8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013
9. Т.И.Суворова «Танцевальная ритмика для детей» вып.6, 2012г.  
<http://www.deti-ritmika.ru/>