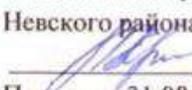


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№ 126 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

Принята:  
решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №126  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2023 № 1  
С учетом мнения Совета родителей  
Протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждена  
заведующим ГБДОУ детский сад  
№126 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
 В.И.Крылова  
Приказ от 31.08.2023 № 67



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по ритмопластике**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Наникова Е.Б.  
Музыкальный руководитель  
и педагог дополнительного  
образования

Санкт-Петербург

2023

<b>Содержание:</b>	<b>страница</b>
<b>I Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	8
1.4. Целевые ориентиры	9
<b>II Содержательный раздел</b>	<b>10</b>
2.1. Модель организации образовательного процесса	10
2.2. Комплексно-тематическое планирование	14
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы	22
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников	23
2.5. Основные формы работы с детьми и родителями в дистанционном режиме	24
<b>III Организационный раздел</b>	<b>26</b>
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	26
Календарный учебный график	27
3.2. Система педагогической диагностики	27
3.3. Программно-методическое обеспечение	28
3.4. Развивающая предметно-пространственная среда	30

## **I Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Движение – это жизнь! В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

Настоящая программа дополнительного образования «Ритмопластика» разработана на основе Федерального государственного стандарта дошкольного образования, с учетом парциальной программы А. И. Буренина Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика», «Са-Фи-Дансе» (авт. Ж.Е. Фирилева, Сайкина) с целью обеспечения государственных гарантий доступности и повышения качества дополнительного образования дошкольников.

Ритмопластика – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы физкультуры, гимнастики, подвижных игр и хореографии. Ритмопластика важна, так как она оказывает влияние на общее развитие ребёнка, на его эмоциональное состояние, способствует формированию навыков работы в коллективе. Такие занятия способны не только усовершенствовать двигательные функции ребёнка, но и улучшить его здоровье в целом.

Основная цель программы: создание условий для более интенсивного индивидуального развития личности, творческой самореализации дошкольника, средствами танцевально-игровой гимнастики.

Развитие творческой активности каждого обучающегося представляется главной задачей современного дополнительного образования в Детском саду № 126 Невского района Санкт-Петербурга, а данная программа способна обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Совершенствует адаптацию детей к современному обществу и предоставляет возможность полноценной организации свободного времени воспитанников. Направленность программы дополнительного образования образовательная программа «Ритмопластика».

Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в доступности и простоте общеразвивающих упражнений под музыку, эффективность в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Отличительной особенностью программы является игровой метод, который придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

В программе используются средства музыкально-ритмического обучения детей танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально подвижным играм и креативной гимнастике.

Программа построена на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Срок реализации Программы дополнительного образования 1 учебный год.

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования составлена на основании:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» часть 9 статья 2;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования

к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Направленность:** музыкально –эстетическая и спортивно-оздоровительная.

**Содержание программы направлено на:**

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- создание условий для социального, культурного самовыражения и творческой самореализации личности ребенка.

**Актуальность программы:**

Актуальность программы в том, что занятия ритмопластикой позволяют ребенку развивать творческие способности, формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений. У детей укрепляется здоровье, укрепляются мышцы, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, а также в процессе занятий дети избавляются от стеснительности, зажатости и комплексов. В танцах дети само утверждаются, проявляют индивидуальность, получая результат своего творчества.

Ритмопластика как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования обучающегося, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Занятия ритмикой позволяют нам продуктивно решать вопросы воспитания физически и психически здорового поколения, а движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека.

Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность,

различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение.

Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у обучающихся музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

### **Отличительные особенности:**

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности

(изучении простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации обучающихся и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у обучающихся способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

**Адресат программы:** обучающиеся с 5 до 6 лет.

### **Возрастные особенности физического развития детей от 5 до 6 лет**

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание.

Именно перед школой в организме ребёнка в 5–6 лет происходят следующие изменения:

- опорно-двигательный аппарат: изменение пропорций тела, активный рост конечностей, окончательное формирование изгибов позвоночника, активный рост мышц;
- дыхательная система: завершение формирования структуры лёгких;
- сердечно-сосудистая система: активное развитие в сторону большей выносливости, стабилизация пульса;
- нервная система: совершенствование процессов регуляции органов и систем, что сопровождается развитием моторики. Движения становятся более чёткими, повышается скорость реакции. Развивается вестибулярный аппарат, ребёнок в силах дольше удерживать равновесие.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Психологические особенности позволяют ребёнку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Укрепление психофизического здоровья дошкольников, формирование и совершенствование средствами музыки ритмичных движений, двигательных умений и навыков, формирование и развитие творческих способностей, индивидуальных и коммуникативных качеств ребёнка.

### **Задачи программы:**

- Учить управлять своим телом, умению контролировать свои движения (прыгать дальше и выше, бежать быстрее, быть сильнее и выносливее);
- Вызывать интерес к занятиям по ритмопластике через музыку, движение, творчество и пластику;
- Воспитывать музыкальный вкус и чувство гармонии;
- Развивать умения ориентироваться в пространстве; обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами движений;
- Формировать правильную осанку и красивую походку (избавиться от такой проблемы, как косолапость), учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце;
- Развитие творческого потенциала;
- Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец);
- Развивать двигательную активность и координацию движений.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

В основе реализации программы лежат деятельностный и личностный подходы к развитию ребенка.

Общеразвивающая программа сформирована в соответствии с принципами:

- ✓ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- ✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

### **Наглядность**

✓ Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

### **Доступность**

✓ Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

### **Систематичность**

✓ Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

### **Закрепление навыков**

✓ Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

### **Индивидуальный подход**

✓ Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

### **Сознательность**

✓ Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

### **Целевые ориентиры:**

К концу учебного года обучения дети должны:

- Уметь реагировать на начало и окончанием музыки.
- Переходить от одного движения к другому.
- Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
- Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.
- Уметь изменять движения с изменением характера музыки.
- Откликаться на динамические оттенки в музыке,
- Выполнять простейшие ритмические рисунки;
- Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- Давать характеристику музыкальному произведению;
- Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- Исполнять движения в парах, в группах;
- Держаться правильно на сценической площадке.
- Выполнять движения с предметами.

## II Содержательный раздел

### Модель организации образовательного процесса:

Основная форма образовательной работы с детьми: сюжетно-игровая (с учётом возрастных особенностей детей), в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических, музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Процесс обучения можно условно разделить на три части:

**В первой (вводной) части**, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

**Во второй (основной) части** важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности. Подвижная игра – важная составляющая основной части занятия. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

**В третьей (заключительной) части** решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаются в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения, направленные на релаксацию, выполняемые в игровой форме.

Для того чтобы успешно развивалось детское творчество, на занятиях желательно использовать соответствующий музыкальный материал, отражающий характер выполняемых действий. В нём должны присутствовать контрастность темпа и динамики, определённые ритмические рисунки. Если ребёнок будет чувствовать разнообразие музыки, то он сможет точнее передать движением своё отношение к ней, то есть у него будет развиваться творческое воображение.

## Содержание программы обучения детей (5-6 лет)

### СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ:

**Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, 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 2счёта, на каждый счёт; поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

**Раздел «Гимнастика»** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят - строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты прыжком; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег врассыпную; перестроение в три или четыре колонны по ориентирам; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя; перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала; ходьба с перестроением парами; ходьба с перестроением тройками), - 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 детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. 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 в сторону с приседанием, с хлопком; шаг с подскоком; скрестный шаг; русский хороводный; шаг с поворотом на 180\*,

на 360\*; галоп прямой и боковой; шаг с притопом; русский шаг-«припадание»; «гармошка»; «ковырялочка»; тройной шаг с притопом; комбинации из танцевальных шагов.

**Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика»** направлен на формирование у детей 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 детей различных возрастных групп.

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

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

**Раздел «Игровой самомассаж»** направлен на\_закаливание и оздоровление детского организма,\_получение ребёнком радости и хорошего настроения,\_формирование у ребёнка 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 дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «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 повторй» «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, помогает сплотить ребят, побывать, где захочешь и увидеть, что хочешь, стать, кем мечтаешь.

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

М е с я ц	Ритмика	Танец	Танцева льно- ритмиче ская гимнаст ика	Музыкал ьно- подвижна я игра	Хореогр афическ ие Упражн ения, Танцева льные шаги	Элемент ы игрового стретчинг а	Креативная гимнастика, Пальчиковая гимнастика, Игромассаж
Сентябрь	<p>Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс</p> <p>Построение по кругу в парах.</p>	<p>Ритмический танец «Спенк» (музыка в стиле диско), «Круговая кадриль»</p>	<p>«Аэробика» Музыка Ю. Чичкова</p>	<p>«Музыкальные змейки»</p>	<p>Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса</p> <p>Работа со спорт. атрибутами.</p> <p>Партерная гимнастика Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков</p>	<p>“Ванька-встанька”, “Ласточка”, “Шпагат”, “карусель”</p>	<p>Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно» сюжетное занятие «Приходи, сказка!»</p> <p>Подготовка к путешествию.</p> <p>Письмо от Бабы-Яги. «Королевство лилипутов» «Королевство Крокодила Гены» Прощание со сказочными героями.</p>

Октябрь	<p>Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт</p>	<p>«Танец с хлопками» Музыка М. Лиграна, мелодия из к/ф «Шербургские зонтики»  «Упражнение с осенними листьями» Композиция на музыку Е. Доги «Вальс».</p>	<p>«Воздушная кукуруза» (Т. Спенсер)  «Озорники» Музыка М. Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»</p>	<p>«Дирижёр – оркестр»  «Круг и кружочки»</p>	<p>Мелкий шаг на носках.  Шаг вперед, слегка присесть и спрятать за лопатку, шаг назад, руки спрятать назад. Круженье в парах «Звездочкой». Танцевальные шаги. «Зонтики» два круга, звездочка, два concentрических круга. Топа-й шаг. Прямой галоп.</p>	<p>“Ласточка” “Пенек”, “Солнышко”, “месяц” “Шпагат” “Слоник”, “собачка”, “Ванька-встанька”</p>	<p>Акробатические упражнения  Игра – “Слушай музыку” Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»  Пальчик. Гимнастика «Моталочки»</p>
---------	---	---	---	---	---	--	--

Ноябрь	<p>Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Выполнение движения в разном темпе, 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится</p> <p>Построение в шеренгу</p> <p>Строевые приёмы, строевой шаг.</p> <p>Подскоки.</p> <p>Разл-е перес-я.</p> <p>Ритм. хлопки</p>	<p>«Птичка польку танцевала»</p> <p>Песня из к/ф «Приключения Буратино», музыка А. Рыбникова.</p> <p>«Реченька»</p> <p>«Игра с мячом»</p> <p>Берлинская полька</p>	<p>«Дождик»</p> <p>Три поросёнка» (песня «Ни кола, ни двора»), упражнения с флажками</p>	<p>«Эхо»</p> <p>«Круг и кружочки»</p>	<p>Кружение шагом (на прямых «кукольных ногах») на месте. Нога на пятку на прыжке вернуться в исходное положение. Выбрасывание ног с ударом носком об пол.</p>	<p>«Пирожок», «паучок», «Черепашка», «жучок»</p> <p>«Посмотри назад», «Поворот сидя», «Рыбка», «змея»</p>	<p>Упражнения на расслабление - «зарядка для черепахи»,</p> <p>Игра - «хромая собачка»</p> <p>Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»</p> <p>Пальчиковая Гимнастика игра -- «Снегопад»</p>
--------	--	--	--	---------------------------------------	--	---	---

Декабрь	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер 3/4 Маршевый шаг</p>	<p>«Танец колокольчиков» Музыка п. Чайковского, «Танец феи Драже». «Полонез» «Какадурчик» Шуточный танец. Музыка В. Козлова Танец «Снежинок»</p>	<p>«Танец богатырей» Песня А. Пахмутовой «Сила богатырская» Хореографические упражнения «Снеговик»</p>	<p>«Веселая змейка» «Горелки» «Делай как я и лучше меня»</p>	<p>Импровизация. Работа с мечами. Выпады. Танцевальные шаги-повторение. Прыжки с поочередным поднятием согнутой в колене ноги и подтягиванием колена к локтю. Шаг с каблучка. Чарльстонское движение.</p>	<p>“Мостик”, “Веточка”, “Гора”, “Елка” “Цапля”, “Березка”, “Павлин”, “Жучок”</p>	<p>Пальчиковая гимнастика: Этот пальчик хочет спать.... Дыхательная гимнастика – Сдуй меня, пылесос Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем» Креативная гимнастика – “Оттаивание и замерзание”</p>
---------	--	--	--	--	---	--	--

Январь	Упражнение по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Гимнас-кое диреж-е, тактирование на музы-й размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	«Старинная полька» Шуточный парный танец со сменой партнеров  «Ковыряло ч-ка «Танец мотыльков» Музыка С. Рахманинова, «Итальянская полька».  Движения «Самба»	Танец «Новогодний»  Танец «Чарли»	«Гонка мяча по кругу»  «День и ночь»	«Шаг с «plié», Приставные шаг, подскоки.  Боковой галоп с приставлением ноги.  Бег по кругу противходом.  Притопы.  Кружения в парах.	“Колобок” , “Шпагат”, “Сложный замок”,  “Поворот сидя” “Месяц,” “солнышко”,  “Ласточка” , “мостик”	Пальчиковая гимнастика  Игра – Медленно вперед мячом  Пальчиковая гимнастика «Гномы» «Птичий двор»
--------	--	--	---	--	---	---	--

Февраль	<p>Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер <math>\frac{3}{4}</math> при передвижении шагом Ходьба и бег по звуковому сигналу. Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p>	<p>Танец морячков Яблочко «Современник» (музыка в стиле диско) «Давай танцуй» «Лихие ковбои»</p>	<p>«Танец мышек» Музыка Д. Шостоковича, «Вальс – шутка» «Озорники» Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»</p>	<p>«Музыкальные змейки» «Повтори за мной» «Капканы» «Дети и медведь»</p>	<p>Маршевые перестроения. приставные шаги. Кружения парами. Приседания. Шаг «с каблучка» Наклоны головы. Кружения на полупальцах. Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки Приставные шаги</p>	<p>“Скамейка”, “кустик”, “бабочка”, “неваляшка” “Смешной клоун” “Неваляшка”, “Колобок”, “Карусель”</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «В гости к другу» Игра – Огонь на горе Пальчиковая гимнастика «Я в руках флажок держу», «Зима» Игра-путешествие спортивный фестиваль</p>
---------	--	--	--	--	---	--	--

Март	<p>1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Перестроения и размыкание. Подскоки.</p>	<p>««Рок-н-Ролл» «Дети и природа» Музыка О. Юдахиной, «Песенка о разных языках» «Танго»</p>	<p>««Цыганские напевы» Венгерская мелодия в исполнении Ф. Гойи «Калинка» Русская народная мелодия в обработке и исполнении Ф. Гойи.</p>	<p>«Запев-припев» Заводная кукла «Гонка мяча по кругу» «День-ночь»</p>	<p>Простой шаг. Работа адпластичностью и мягкостью рук. Кружения. Пантомима. Ориентировка в пространстве. Импровизация движений в образе Животных, Птиц, Бабочек и т.д. «Гармошечка». Шаг с припаданием. «Ковырялочка» «Веревоочка»</p>	<p>«Кузнечик», «Черепашка» «Гусеница» «Паучок» «Русалочка», «Мостик», «Кошечка», «волк»</p>	<p>Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Пальч. гимнастика «10 маленьких утят» Заводная кукла Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит», Творч. Игра «Найди животных»</p>
------	--	---	---	--	---	---	---

Апрель	<p>На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три.</p> <p>Размыкания по ориентирам.</p> <p>Ходьба в свободных направлениях</p>	<p>«Вальс»</p> <p>«Пластический этюд с обручами»</p> <p>Композиция на музыку Поля Мориа</p> <p>««Сиртаки» Музыка М. Теодоракиса в исполнении Ф. Гойи</p>	<p>Танец «Детский сад» (шуточный)</p> <p>«Упражнения с цветами»</p> <p>Музыкальная пьеса «Добрая фея» Г. Гладкова</p>	<p>«Запев – припев»</p> <p>«Делай как я, делай лучше меня»</p>	<p>Работа с обручем.</p> <p>Перестроения.</p> <p>Тройной шаг с притопом</p> <p>Основной шаг танца «Сиртаки».</p> <p>Приставной шаг.</p> <p>Работа головы.</p> <p>Работа над мягкостью и пластичностью рук</p>	<p>“Лисичка”</p> <p>“Шпагат”,</p> <p>“Сложный замок”,</p> <p>“Посмотри и назад”</p> <p>“Кустик”,</p> <p>“бабочка”,</p> <p>“Качели, волна”</p>	<p>Музыкально-творческая игра «Займи место»</p> <p>«Летает – не летает»</p> <p>Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»</p> <p>Пантомима;</p>
--------	--	--	---	--	---	---	---

Май	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка	Движения «ча-ча-ча» «Два барана» Шуточная парная композиция на песню М. Козлова «Два барана»	Танец «Прощальный вальс»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцович)	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног	“Ручей”, ”пирожок”, “Змея”, ” Фонарик	Пальчиковая Гимнастика «Кто живёт в моей квартире»
	Ходьба и бег на внимание.		«Песенка о лете» Музыка Е. Крылатова	«Музыкальные змейки» «Круг и кружочки»	Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	“Каракацица”, “Павлин”, “Березка”, “Шпагат”	Игра – волчки и самолеты. Последнее сюжетное занятие «В ГОСТЯХ У ТРЁХ ПОРОСЯТ» - танцевально – ритмическая гимнастика, общеразвивающие упражнения под музыку, Эстафета с кубиками, Танец. Подведение итогов.
Май	Бег «с захлестом».	«Круговая кадрили»			Шаг «с каблучка». Повторение: позиция ног и рук, точки класса. Притопы на сильную долю.		

## Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всем и учащимися;
- коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально - фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- в парах - организация работы по парам;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Формы проведения занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие,

- игра.

Методы и приемы:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений, использование наглядных пособий и зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);
- объяснения, пояснения, указания;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесные указания.
- слушание музыкальных произведений;
- выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме.
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
- показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога по очереди или пожеланию);
- показ упражнения условными жестами, мимикой;
- «провокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

### Взаимодействие с семьями воспитанников

Мероприятия	Дата	Ответственный
Анкетирование с целью выявления уровня осведомления родителей о кружке	сентябрь	руководитель кружка
Родительские собрания по ознакомлению родителей с работой хореографического кружка цели и задачи, форма одежды	октябрь	руководитель кружка
Распространение информационных материалов: папка - передвижка	В течение года	старший воспитатель, руководитель

«Родительский вестник», памятки, буклеты		кружка
Индивидуальные консультации	В течении года	руководитель кружка
Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении таланта детей	В течении года	руководитель кружка
Участие в совместных праздниках, выступлениях и конкурсах		руководитель кружка
Знакомство родителей с разноплановыми хореографическими композициями, расширение представлений о хореографии, как о виде искусства и ее связи с окружающей их жизнью	март	воспитатели
Привлекать родителей к изготовлению костюмов к праздникам и конкурсам.	В течении года	воспитатели, руководитель кружка
Отчетный концерт хореографического кружка	май	руководитель кружка

### **Основные формы работы с детьми и родителями в дистанционном режиме**

Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов.

*Основными принципами применения дистанционных образовательных технологий (ДОТ) являются:* - принцип доступности, выражающийся в предоставлении всем участникам образовательного процесса возможности получения качественной и своевременной информации непосредственно по месту жительства;

*Главная цели дистанционного обучения* - предоставить ребенку возможности получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям обучающихся.

*Задачи:*

- Удовлетворение потребностей родителей и детей в получении образования -

Повышение качества и эффективности образования путем внедрения дистанционных технологий

- Предоставление воспитанникам возможности освоения образовательных программ

непосредственно по месту их жительства или временного пребывания -  
Усиление

личностной направленности образовательного процесса - Обеспечение нацеленности на распространение знаний среди родителей, повышение уровня их компетенции

*Особенности дистанционного обучения дошкольников:*

Мотивация.

- Ответственность родителей.
- «Плюсы» и «минусы» дистанционного обучения (ДОТ)

*Преимущества дистанционного обучения детей дошкольного возраста:*

➤ Возможность установления оптимального режима обучения, с учетом особенностей ребенка;

➤ Родители сами определяют, в какое время ребенку удобнее занимается, какой

промежуток дня наиболее продуктивен для занятий;

➤ Возможность контролировать круг общения ребенка;

➤ Индивидуальный подход к ребенку, учет его особенностей как психических,

так и физических;

➤ Ребенок не «привязан» к определенному месту, он может свободно обучаться

в любой точке мира. Основное условие – наличие ПК и доступа к интернету;

➤ Дистанционное обучение имеет под собой хороший методический фундамент: видео и аудио-лекции, тесты, задания и т.д.

*Недостатки дистанционного обучения детей дошкольного возраста:*

❖ Максимальное участие родителей. В том случае, если родители не имеют возможность посвящать процессу обучения ребенка достаточного времени, то уровень усвоения им знаний будет крайне низкий. Сам ребенок зачастую не имеет необходимых навыков самоорганизации и усидчивости. Не исключены моменты затруднений, где необходима помощь взрослого;

❖ Нет авторитета воспитателя. Многие дети воспринимают предмет именно так, как его воспринимает и преподносит воспитатель. К тому же воспитатель не только дает знания, но и формирует отношение к окружающим людям и миру;

- ❖ Не все имеют возможность получения дистанционного обучения, в силу сложных материальных условий, так как необходимо специальное оборудование (компьютер или ноутбук, интернет);
- ❖ Отсутствие общения со сверстниками. Дети не имеют возможности получить необходимые навыки коммуникации в обществе и социализации в обществе
- ❖ В виду особенностей дистанционного обучения, детям приходится много времени проводить за компьютером.

*Содержанием занятий может быть:*

Двигательная активность: ограничена размерами комнаты, не предполагает активные игры с бегом, метанием, прыжками.

Это могут быть:

- спортивные разминки,
- физминутки с описанием движений и текста,
- игры малой подвижности (с участием от 2-х человек)
- пальчиковые игры, опять же с текстом и описанием действий.
- игры со спортивным оборудованием, но не активные. (н-р упражнения со скакалкой, ходьба по скакалке (канату), прокатывание мяча и т.п.) Все это может быть оформлено ссылками на интернет ресурс или текстом с картинками.

### **III Организационный раздел**

#### **3.1. Структура реализации образовательной деятельности**

Программа в условиях дополнительного образования детей в ГБДОУ ориентирована на обучение детей ритмопластике в возрасте от 5 до 6 лет и рассчитана на 1 год. Состав занятия формируется с учётом желания детей и результатов наблюдений. Наполняемость группы на занятиях - 15 детей.

#### **Учебный план**

Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия
	неделя	месяц	год	
Группа детей от 5 до 6 лет	1	4	36	25 минут

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36 недели	36 часов	Занятия проводятся во вторую половину дня один раз в неделю.
№	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность
		неделя	месяц	год	
1.	5-6 лет	1	4	36	25 минут

На занятии используется коллективная, так и индивидуальная форма работы. В течение учебного года планируется ряд творческих показов: участие в концертных мероприятиях ГБДОУ, конкурсных выступлениях.

### 3.2. Система педагогической диагностики (мониторинг)

Система контроля результативности обучения. Оценивание качества образовательной деятельности по реализации Программы представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Оценка результатов освоения программы необходима для:

- выявления начального уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- прослеживания динамики развития;
- оценки эффекта педагогического воздействия

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- Открытые занятия.
- Обследование детей прослеживается на занятиях по ритмопластике. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Диагностика. *Цель:* определение уровня музыкально-ритмического развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из программы «Веселый каблучок»). Уровни освоения программы детьми.

*Низкий уровень.* У ребенка отсутствует интерес и желание участвовать в музыкально-ритмической деятельности. Во время движений не реагирует на изменение музыки, продолжает выполнять предыдущее движение.

*Средний уровень.* Движения ребенка произвольны, согласованы, менее скованы, напряжены, но интерес к музыкально-ритмическим упражнениям не устойчив. Вслушивается в музыку, но может отвлекаться. Не всегда точно передает ритм.

*Высокий уровень.* Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность движений рук и ног.

Ребенок хорошо реагирует на изменение музыки, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

*Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности*

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности		Уровень ритмического слуха		Уровень артистичности и творчества в танце		Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями		Уровень развития танцевально-ритмических навыков		Уровень качества танцевально-ритмических движений, координации и движений		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Октябрь	Май

### 3.3. Программно-методическое обеспечение

#### Условия реализации Программы

Для реализации Программы в группы зачисляются учащиеся 5-6 лет. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим

регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации Программы – до 15 человек.

### **Техническое оснащение занятий**

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Музыкальный центр
- Мячи большие и маленькие –
- Блоки «Альма»
- Дидактический раздаточный материал (погремушки, флажки, платочки, цветы, султанчики, ленты и др.)
- Скакалки
- Мячи – хопы.
- Шарик для сухого бассейна.
- Мячи-мякиши.
- Обручи пластмассовые цветные безопасны.
- Палки гимнастические, скакалки;
- Попоны цветные;

### **Методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013
2. «Ритмическая мозаика» .А.И. Буренина. Программа по ритмической пластике для детей. – СПб.: Ленинградский областной институт развития образования, 2010.
3. Нищева Н.В. «Кабинет Логопеда. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» СПб; «Детство –ПРЕСС», 2013.
4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
6. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
7. Слущкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.  
Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
8. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.

9. «Са-фи-дансе» танцевально – игровая гимнастика для детей. Ж.Е. Фирелева, Е.Г. Сайкина. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство - пресс», 2011.
- 10.«Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ». Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. Методическое пособие. СПб.: «Детство – пресс»,2012.
- 11.«Школа мяча», Н.И. Николаева., Учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб.: «Детство – пресс»,2018.
- 12.«Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте», А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина. Учебно– методическое пособие. СПб, 2019.
- 13.Коренева Т.Ф., «Сказочный театр физической культуры (физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме)» Е.Н. Игнатьева, Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, С.С. Чернякина. – Учеб.-метод. пособие. Волгоград, издательство «Учитель» 2015.
- 14.Кустова Л. «Физическая культура в дошкольном детстве». Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. Учебно – методическое пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. Москва «Просвещение», 2015
- 15.Фирелева Ж.Е «150 эстафет для детей дошкольного возраста» Е.Ф. Желобкович. Практическое пособие.Москва, издательство «Скрипторий 2013», 2011.
- 16.Соколова Л.А. «Детские Олимпийские Игры». Волгоград: Учитель,
- 17.Т.И.Суворова «Танцевальная ритмика для детей» вып. 4
18. [Социальная сеть работников образования nsportal.ru](http://nsportal.ru)
19. <https://www.maam.ru/>

Периодические издания (журналы, газеты, научные периодические издания):  
 «Инструктор по физической культуре» ежемесячно;  
 «Справочник музыкального руководителя» ежемесячно;  
 «Ребенок в детском саду» ежемесячно;  
 «Дошкольное воспитание» ежемесячно;  
 «Воспитатель ДОУ» ежемесячно.

### **Развивающая предметно-пространственная среда**

К организации предметно-пространственной среды относятся условия, обеспечивающие качество уровня развития у дошкольников музыкально - ритмических и танцевально- творческих навыков:

- музыкальный зал;
- наличие музыкальной аппаратуры, музыкальный центр, компьютер, мультимедиа-плеер;

- наличие музыкально-дидактических игр, пособий и атрибутов к танцам;
- костюмерная с достаточным количеством костюмов для танцевального творчества дошкольников, выступлений;

Развивающая предметно-пространственная среда должна способствовать оптимизации процесса совместной деятельности, взаимодействия взрослого с детьми.

- должна учитывать возрастные особенности воспитанников.
- выступает как социализация ребенка, всестороннее включение ребенка в общество, эмоциональное позитивное усвоение им общественных норм и ценностей, формирование собственной активной позиции личности.
- как проявление индивидуальности ребенка, обеспечивает возможность формирования каждым из детей индивидуального стиля деятельности.