

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



**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**по ритмопластике старшего дошкольного возраста**

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

Санкт–Петербург

2023

## Содержание

<b>I. Целевой раздел.</b>	
Пояснительная записка...	3
Цели и задачи.....	5
Основные принципы организации занятий.....	5
Условия необходимые для реализации программы.....	6
Планируемые результаты.....	6
Срок реализации программы.....	7
<b>II. Содержательный раздел</b>	
Содержание программы.....	9
Основные формы работы с детьми и родителями в дистанционном режиме.....	12
<b>III. Организационный раздел</b>	
Организация образовательного процесса.....	14
Учебно-тематический план.....	16
Календарный учебный график.....	16
Методика обучения.....	16
Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по «Ритмопластике с элементами игрового стретчинга»...	17
Методическое обеспечение образовательного процесса.....	19

## **I. Целевой раздел**

### **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 период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

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. Что дают занятия ритмопластикой?

Ритмопластика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

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».

**Педагогическая целесообразность** 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.

**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.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**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.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

*Наглядность.* Показ физических упражнений, образный рассказ.

*Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

*Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

*Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

*Индивидуально-дифференциальный подход.* Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

*Сознательность.* Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

*Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.* Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

*Вариативность.* Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

## **УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- Личностное общение педагога с ребенком.
- Наличие специально оборудованного зала.
- Правильное покрытие пола – деревянное, либо ковровое покрытие.
- Наличие обязательной одежды и обуви для занятия.
- Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудиотехника*).
- Атрибуты, наглядные пособия.
- Предварительное проветривание зала и проведение влажной уборки.
- Расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Систематические занятия ритмопластикой:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье; (развитие мышечного корсета).
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.
4. Укрепят осанку и свод стопы.
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.
6. Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий в течении всего учебного года.

### **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.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Срок реализации программы 1 учебный год из расчета на одно занятие в неделю (4 занятия в месяц). За единицу измерения времени занятия взят 1 академический час. Академический час проведения занятия равен 25 минутам (в соответствии с СанПиН 2.4. 3648-20). Направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет.

### **Формы и режим**

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия для каждой возрастной группы разная и составляет:

Первый год обучения	25 минут (один академический час)
---------------------	--------------------------------------

Формой организации учебных занятий является групповая и индивидуальная. Работа педагога с учащимися осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

### **Формы подведения итогов**

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, педагогов дошкольного учреждения.

### **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.

## **II. Содержание программы.**

### **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 2 счёта, 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 враспынную; 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»; «Ныряние»; «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 сохраняю».

**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.

### Способы и формы работы с детьми

№ п/п	Перечень разделов занятий	Используемые формы	Методы и приемы Формы	Подведение итогов
1	Вводное занятие	Групповая практическая	Наглядный, Словесный, практический	Уточняющие вопросы к детям
2	Сюжетно – игровое занятие	Групповая практическая	Наглядный, Словесный, Практический	Умение импровизировать на заданную тему
3	Партерная гимнастика	Групповая - практическая	Наглядный, Словесный, Практический,	Развитие гибкости, пластичности
4	Занятие - сказка	Групповая - практическая	Наглядный, словесный, практический	Беседа
5	Игровое творчество	Интегрированная,	Наглядный, словесный, практический (репродуктивный)	Совместная игра

6	Музыкально – ритмическая деятельность, работа с предметами	Интегрированная,	Наглядный, словесный, Практический (репродуктивный)	Выступление
7	Детская аэробика	Интегрированная,	Наглядный, словесный, Практический	Самостоятельный показ

### **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 заниматься, 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

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец, игровой стретчинг.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 36 учебных часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня. Группа для занятий должна состояться из детей одного возраста. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возраст у детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста: 5-6 лет не более 25 минут,

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. 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 ребёнка 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 этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и балльные танцы, пластика, креативная гимнастика, элементы игрового стретчинга. Подвижная игра также составляющая основной части занятия.

Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

**3. Заключительная** часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. 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 включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

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

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек. Гимнастический купальник. Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

### **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 недель	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

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа: Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению); Этап углубленного разучивания упражнений;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Название упражнения;</li> <li>- показ;</li> <li>- объяснение техники;</li> <li>- опробования упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уточнение двигательных действий;</li> <li>- понимание закономерностей движения;</li> <li>- усовершенствование ритма;</li> <li>- свободное и слитное выполнение упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление двигательного навыка;</li> <li>- выполнение упражнений более высокого уровня;</li> <li>- использование упр. в комбинации с другими упражнениями;</li> <li>- формирование индивидуального стиля.</li> </ul>

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «РИТМОПЛАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА»**

- ✓ Практические занятия проводятся в спортивном зале.
- ✓ Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.
- ✓ Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- ✓ Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- ✓ «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- ✓ Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.
- ✓ Подбор сказок, помогающих интерпретировать музыкальный образ.

- ✓ Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
- ✓ Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- ✓ Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- ✓ Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- ✓ Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую.

#### **Дидактический материал к программе**

- ✓ Специальная литература.
- ✓ Компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- ✓ Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

#### **Техническое оснащение занятий**

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

- Музыкальный центр
- Мячи большие и маленькие –
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Дидактический раздаточный материал (погремушки, флажки, платочки, цветы, султанчики, ленты и др.)
- Скакалки
- Мячи – хопы.
- Шарики 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. Слуцкая 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. Влогодрад, 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. Фирилева 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](https://nsportal.ru)
19. <https://www.maam.ru/>

Периодические издания (журналы, газеты, научные периодические издания):

«Инструктор по физической культуре» ежемесячно;

«Дошкольное воспитание» ежемесячно;

«Воспитатель ДООУ» ежемесячно.

«Справочник музыкального руководителя» ежемесячно;

«Ребенок в детском саду» ежемесячно;