

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

Принята:

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №126
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 № 1
С учетом мнения Совета родителей
Протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждена:

Заведующий ГБДОУ детский сад №126
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
В.И. Крылова
Протокол от 30.08.2024 г № 52



Дополнительная общеразвивающая программа

«Ритмопластика»

Возраст обучающихся: 3- 5 лет

Срок освоения 1 год

Разработчик:

Музыкальный руководитель
Наникова Е.Б.

Санкт-Петербург

2024

Содержание:	страница
I Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	8
1.4. Целевые ориентиры	9
II Содержательный раздел	10
2.1. Модель организации образовательного процесса	10
2.2. Комплексно-тематическое планирование	11
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы	60
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников	61
2.5. Основные формы работы с детьми и родителями в дистанционном режиме	62
III Организационный раздел	64
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	64
Календарный учебный график	64
3.2. Система педагогической диагностики	64
3.3. Программно-методическое обеспечение	66
3.4. Развивающая предметно-пространственная среда	68

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

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.

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

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.

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:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федерального закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847) («Федеральная образовательная программа дошкольного образования» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044?index=0&rangeSize=1>)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (<http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502>)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «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 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по

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

- Образовательная программа дошкольного образования;

- Распоряжения Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р "Об

утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию";

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Направленность: художественная.

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 утверждают, 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.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в ритмопластике, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

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 3 до 5 лет.

Возрастные особенности физического развития детей от 3 до 5 лет

Возраст 3-4 года.

Моторику детей этого возраста Н.А. Бернштейн охарактеризовал как «грациозную неуклюжесть». Дети этого возраста овладевают большим количеством разных движений, (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), но их движения еще недостаточно ловки и координированы, свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

У младших дошкольников (3-4 года) формируются навык бега, в частности, появляется фаза полета, попеременные движения рук при ходьбе и беге (в 7 лет такие движения наблюдаются уже у 95% детей).

Дети впервые овладевают прыжками (сначала подпрыгиваниями на месте, затем на одной ноге), метаниями и действиями с мячом. Все эти навыки осваиваются постепенно. В этом возрасте возникает интерес к определению соответствия движений образцу.

Возраст 4-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает

потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Возраст от 3 до 4 лет

- Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
- Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
- Совершенствовать умение выполнять образные движения.
- Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
- Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
- Воспитывать силу воли, самостоятельность.
- Прививать интерес, любовь к танцам;
- Гармонически развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;

Возраст от 4 до 5 лет.

- Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
- Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
- Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
- Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
- Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.
- Развитие творческого потенциала;

- Укреплять здоровье, корректировать осанку детей за счет систематического и профессионального проведения занятия, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников.

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:

Возраст от 3 до 4 лет

- Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
- Уметь перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
- Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
- Иметь представление о настроении и характере музыки.
- Уметь владеть своим телом.

Возраст от 4 до 5 лет

- К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
- Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую;
- Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
- Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
- Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
- Уметь владеть своим телом.

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.

Комплексно-тематическое планирование

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Содержание работы	Количество часов	
		теория	практика
1	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	2	4
2	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	6	6
3	Театральная игра	2	5
4	Разучивание танца (композиция)	2	5
5	Игровой танец	4	8
6	Музыкально – двигательный этюд	2	4
7	Организация мини-концертов	5	10
8	Итого на год:	23	42
		65	

Содержание программы обучения детей (3-4 года)

Период	Тема	Задачи	Содержание
Сентябрь			<p>1. Диагностика физической подготовленности детей для выявления моторно-одаренных детей с высоким уровнем развития основных двигательных навыков и умений.</p> <p>2. Определение посредством анкетирования родителей интереса и склонностей детей в сфере двигательной деятельности.</p> <p>3. Формирование групп детей.</p> <p>4. Составление плана работы кружка ритмопластики</p>
Октябрь	1. Медвежата	<p>Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой</p>	<p>Виды ходьбы: -маршировка с разнообразными движениями рук; -имитация животных при ходьбе</p> <p>Виды бега: -легкий бег на носочках по кругу, в рассыпную.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Плюшевый медвежонок»</i></p> <p>Игропластика: <i>«задумчивый медведь»</i> <i>«оловянный солдатик»</i> <i>«черепаха»</i></p> <p>Игра: <i>«Пчелы и медведь»</i></p>

		<p>Дыхательная гимнастика: «Мишкин животик»</p> <p>Релаксация: «Сон медвежонка»</p>
	<p>2. Танец Червячков</p>	<p>Виды ходьбы: -приставной шаг вперед, в сторону; -имитация животных при ходьбе, «змейка»</p> <p>Виды бега: -легкий бег «змейкой»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Танец червячков»</p> <p>Игропластика: «гусеница» «задумчивый медведь» «оловянный солдатик» « черепаха»</p> <p>Игра: «Догони хвост»</p> <p>Дыхательная гимнастика: -упражнение «Обдуваем плечи»</p>
	<p>3. Пугало</p>	<p>Виды ходьбы: -с разным положением рук; -шаги с проговариванием</p> <p>Виды бега: -легкий бег на носочках по кругу, в рассыпную; -«ножки назад»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пугало»</p> <p>Игропластика: «качалочка» «пугало» «покачай малышку»</p> <p>Игра:</p>

			<p>«Пугало и воробушки» «Отгадай, чей голосок» Дыхательная гимнастика: упражнение «Обдуваем плечи»</p>
	4. Автобус		<p>Виды ходьбы: -на носках, руки вверх ладони во внутрь; -на пятках, руки на пояс; -полуприсяде, руки вперед. Виды бега: - легкий бег; - подскоки; Танцевально-ритмическая гимнастика: «Мы в автобусе сидим» Игропластика: «качалочка»«цапля» «катание на морском коньке» «стойкий оловянный солдатик» Игра: «Путешествие по станциям» Дыхательная гимнастика: упражнение «Потягушечки»</p>

Ноябрь	1.Неваляшки	<p>Развитие умения начинать и заканчивать движения вместе с музыкой, двигаться в соответствии с образом характером музыки. Формировать умение выполнять простейшие перестроения: становиться в круг</p>	<p>Виды ходьбы: образно игровые движения «Неваляшка»</p> <p>Виды бега -легкий бег на носочках по кругу; - врассыпную</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Неваляшки»</p> <p>Игропластика: «неваляшка» «рыбка» «звёздочка»</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Магазин игрушек»</p> <p>Релаксация: «Сломанная кукла»</p>
	2. Белочка		<p>Виды ходьбы: танцевальные шаги. -приставные шаги в сторону; -шаг с небольшим подскоком.</p> <p>Виды бега: -легкий бег на носочках по кругу, врассыпную.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Белочка»</p> <p>Игропластика: «качалочка» «Буратино» «бревнышко»</p> <p>Игра: «Белки в домике сидят»</p> <p>Упражнения на расслабление мышц: Поднимание рук — на вдохе. Свободное</p>

		<p>опускание рук — на выдохе.</p>
	<p>3. Охотник и зайцы</p>	<p>Виды ходьбы: -ходьба на носках, на пятках; -приставной шаг вперед, в сторону Виды бега, прыжки: -легкий бег «змейкой», держась за руки. -высокие прыжки с мягким приземлением на две ноги Игропластика: «Ванька-Встанька» «Мальвина-балерина» «Оловянный солдатик» «морская звезда» Музыкально-подвижная игра: «Зайцы» Пальчиковая гимнастика: «Зайцы» Дыхательная гимнастика: имитационно-образные упражнения «Охотники и зайцы»</p>
	<p>4. Лягушата</p>	<p>Игроритмика: «Поймай комара» Виды бега: -с изменением направления Игропластика: «улитка» «медуза» «уж» «морской червяк» Игра: «Цапля и лягушки» Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки» «домик»</p>

			Имитационно-образные упражнения в расслаблении: потряхивание кистями рук <i>«Лягушки прыгают».</i>
Декабрь	1. Путешествие в Африку	Развитие умений самостоятельно находить выразительные позы и движения в пластических этюдах, изображающих птиц, зверей, транспорт, а так же коммуникативные жесты.	Виды ходьбы: -семенящий шаг; -пружинящий; -2шага с высоким подниманием колен прыжок на две ноги Виды бега: -легкий бег на носочках по кругу, в рассыпную Игропластика: <i>«змея» «бегемот» «страус» «слон» «верблюды»</i> Музыкально-подвижная игра: <i>«Жираф»</i> Имитационно-образные упражнения в расслаблении: поза <i>«спящего тигра».</i>
	2. Веселый зоопарк		Игроритмика: Различие динамики звука «громко - тихо». -под громкую музыку дети бегают, прыгают; -под тихую музыку - ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев. Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Я на солнышке лежу».</i> Игропластика: <i>«медведь» «пантера» «цапля»</i>

		<p>«орлы» «кошечка» «змея» «собачка» «лев» Игра: «Ленточки — хвосты» Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?»</p>
	3.Лесная зверобика	<p>Виды ходьбы: образно-игровые движения «волк» «медведь» «заяц» «лиса» «сороконожки» Виды бега: -легкий бег в парах комбинируем с кружением в паре; -бег «ножки вперед» Игропластика: «волшебные палочки» «молодые и старые карандаши» «кольцо» «черепаха» Музыкально-подвижная игра: «Зверобика» Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто я?»</p>
	4.Веселый зоосад	<p>Виды ходьбы: образно-игровые движения «лев» «обезьянки» «олень» «пингвины» Ритмический танец: «Кузнечик» Игропластика: «змея» «слоник» «крокодил» «черепаха» Игра: «Карусель» «Создай образ» Пальчиковая гимнастика: «Паучок»</p>

Январь	1.Ножки-ладошки	Развитие умения выразить эмоции в мимике и пантомимике. Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа.	<p>Виды ходьбы: образно-игровые движения с хлопками под счет</p> <p>Виды бега: -боковой галоп; -бег, высоко поднимая колени.</p> <p>Ритмический танец: «Танец сидя».</p> <p>Игропластика: «лодочка» «ежик» «колечко» «рыбка»</p> <p>Игра: «Шалунишки»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Бабушка кисель варила»</p>
	2.Рыжая лошадка		<p>Виды шага: -имитация животных при ходьбе. -закрепление ранее изученных.</p> <p>Виды бега: -боковой галоп; -бег, высоко поднимая колени -закрепление пройденного.</p> <p>Игроритмика: «Лошадки бьют копытом»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Лошадка»</p> <p>Игропластика: «веточка» «кошка» «велосипед» «бабочка»</p> <p>Игра: «Быстрые лошадки»</p> <p>Релаксация: «Волшебный сон»</p>

	3. Снеговик		<p>Образно игровые движения: «В гости к снеговiku»</p> <p>Игроритмика: «Пушистые снежинки»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Снеговик»</p> <p>Игропластика: «солдатик» «птица» «бабочка» «лодочка»</p> <p>Игра: «Мы снеговика лепили»</p> <p>Релаксация: «Тающий снеговик»</p>
	4. Веселые путеш-ники		<p>Виды ходьбы: -маршировка с разнообразными движениями рук; -имитация животных при ходьбе</p> <p>Виды бега: -легкий бег на носочках по кругу, в рассыпную.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Веселые путешественники»</p> <p>Игропластика: «задумчивый медведь» «оловянный солдатик» «черепаха» «телефон»</p> <p>Игра: «У медведя во бору»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Превращение»</p>
Февраль	1. У оленя дом большой	Формирование навыка самостоятельного	Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону;

		<p>о выражения движений под музыку; воспитание умения эмоционального выражения, закрепощенност и и творчества в движениях</p>	<p>-шаг с небольшим подскоком. Виды бега: -передвижение в сцеплении за руки Игроритмика: «Зеваки» Игропластика: «веточка» «кошка» «велосипед» «бабочка» Танцевально-ритмическая гимнастика: «У оленя дом! большой» Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место» Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</p>
	<p>2.На крутом берегу</p>		<p>Игроритмика: образно-звуковые действия «горошинки» Виды бега: -врассыпную; -легкий бег в парах Игропластика: «волшебные палочки» «молодые и старые карандаши» «кольцо» «черепаха» «качалочка» Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом берегу». Музыкально-подвижная игра:«Найди свое место» Пальчиковая гимнастика: «фонарики»</p>
	<p>3.На лесной опушке</p>		<p>Образно-игровые движения: «Поход»</p>

			<p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «У оленя дом! большой»</p> <p>Ритмический танец: «Кузнечик»</p> <p>Игропластика: «веточка» «кошка» «велосипед» «бабочка»</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Зайчики и волк»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Превращения»</p>
	4.Разноцветная игра		<p>Игроритмика: -различие динамики звука «громко — тихо».</p> <p>Ритмический танец: «Если весело живется»</p> <p>Танцевально ритмическая гимнастика: «Разноцветная игра»</p> <p>Игропластика: «змея» «ежик» «черепаха» «слоник»</p> <p>Игра:«Карусель»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Обдуваем плечи»</p>
Март	1.Я танцую	<p>Развитие опорно-двигательного аппарата, мышечной силы, гибкости, чувства ритма, формирование навыка самостоятельного выражения</p>	<p>Креативная гимнастика: импровизация движений под песню</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Я танцую».</p> <p>Игропластика: «бабочка» «кошка» «змея» «птица» «велосипед»</p>

		движений под музыку.	<p>Музыкально-подвижная игра: «Эхо»</p> <p>Этюд на расслабление: «шалтай-юлтай»</p>
	2. Муренка		<p>Игроритмика: различие динамики звука «громко — тихо». -под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг; - под тихую музыку — ходьба в полуприседе.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Муренки»</p> <p>Игропластика: «морская звезда» «морской конек» «краб» «дельфин»</p> <p>Игра: по выбору детей</p> <p>Креативная гимнастика: «Море волнуется»</p> <p>Упражнение на дыхание: «Парус» «Волны шипят»</p>
	3.Создай образ		<p>Креативная гимнастика: «Создай образ».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Я танцую»</p> <p>Игропластика: «улитка» «морской лев» «медуза» «уж» «морской червяк»</p> <p>Игра: «Музыкальные стульчики»</p> <p>Игровой самомассаж: «Ладони-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»</p>

	4.Веселые утята		<p>Игроритмика: различие динамики звука «громко -тихо» -под громкую музыку дети бегают, прыгают; -под тихую музыку — ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.</p> <p>Ритмический танец: «Танец утят»</p> <p>Игропластика: «морская звезда» «плавание брассом» « кальмар» «медуза» «Альбатрос»</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Музыкальные стульчики»</p> <p>Психогимнастика: «Сосулька»</p>
Апрель	1.Дружно водим хоровод	<p>Развитие умения выразить эмоции в мимике и пантомимике</p> <p>Развитие воображения фантазии умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа.</p>	<p>Игроритмика: различие динамики звука «громко — тихо». -под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; - под тихую музыку принимают присев в группировке — «прячутся».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод»</p> <p>Игропластика: «змея» «ежик» «черепаха» «слоник»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Совушка».</p>

			Психогимнастика: <i>«Спящий котенок»</i>
	2.В гости к Чебурашке		Игроритмика: различие динамики звука <i>«громко — тихо»</i> -под громкую музыку дети идут вперед (охотники); - под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Чебурашка»</i> Ритмопластика: <i>«цапля» «книжка» «черепаха» «карандаши» «маятник»</i> Музыкально-подвижная игра: <i>«Мы — веселые ребята».</i> Упражнение для расслабления рук, ног и контрасту с напряжением: <i>«Олени»</i>
	3.Рыбачок		Игроритмика: <i>«Горошинки»</i> Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Рыбачок».</i> Ритмопластика: <i>«бабочка» «колобок» «звезда» «цапля» «покачай малышку»</i> Музыкально-подвижная игра: <i>«Найди предмет».</i> Упражнение для расслабления мышц шеи:

			«Любопытная Варвара»
	4.В гостях у поросят		<p>Виды ходьбы: - маршировка с разнообразными движениями рук; - имитация животных при ходьбе;</p> <p>Виды бега: -легкий бег на носочках по кругу в рассыпную.</p> <p>Игроритмика: -удары ногой на каждый счет и через счет.</p> <p>Танцевально ритмическая гимнастика: «Поросята»</p> <p>Ритмический танец:«Каравай»</p> <p>Игропластика: «солнышко» «маятник» «лошадка» «медвежонок» «телефон» «верблюды»</p> <p>Игра: «Домики для поросят»</p> <p>Упражнение на дыхание: «Надуваем животики»</p> <p>Упражнения на осанку: «Ах, ладошки»</p>
Май	1.Белые кораблики	Воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное	<p>Виды ходьбы: - на носках, руки в стороны; - "слоники" - опереться на ладони и колени, высокие четвереньки; - приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Виды бега: - легкий бег;</p>

		<p>музыкальном произведении, и выразить это в пластике.</p>	<p>- с прямыми ногами вперед Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Белые кораблики»</i> Игропластика: <i>«корабль» «лодочка» «книжка» «птица» «маятник» «лисичка» «бабочка» «неваляшка» «паучок»</i> Игра: <i>«Мы веселые ребята» «Добрые слова»</i> Релаксация: <i>«Цветок»</i></p>
	<p>2.Полька-хлопотушка</p>		<p>Виды ходьбы: - на носках («кошечка») - с высоким подниманием бедра («цапля») - танцевальные шаги приставной и скрестный шаг в сторону. Виды бега: -боковой галоп; -бег, высоко поднимая колени Игроритмика: - хлопки на каждый счет и через счет. Ритмический танец: <i>«Полька-хлопушка»</i> Игропластика: <i>«павлин» «лягушка» «ножницы» «черепаха» «колечко»</i> Музыкально-подвижная игра: <i>«Космонавты».</i> <i>«Музыкальное эхо»</i> Упражнение на расслабление мышц,</p>

		<p>дыхательные и на укрепление осанки: <i>потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.</i></p>
	<p>3.Маленький танец</p>	<p>Виды ходьбы: -на носках, руки в стороны; танцевальные шаги приставной и шаг в сторону. Виды бега: - легкий бег; - с прямыми ногами вперед Ритмический танец: <i>«Маленький танец»</i> Игропластика: <i>«маятник» «лисичка» «бабочка» «неваляшка» «паучок»</i> Музыкально-подвижная игра: <i>«Музыкальные стульчики»</i> Дыхательная гимнастика: упражнение <i>«Потягушечки»</i></p>
	<p>4.Едем к бабушке в деревню</p>	<p>Образно - игровые движения: <i>«В гости к бабушке»</i> Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Едем к бабушке в деревню»</i> Игропластика: <i>«книжка» «птица» «маятник» «лисичка» «бабочка» «неваляшка» «паучок»</i></p>

			Музыкально-подвижная игра: по выбору детей Релаксация: <i>«Загораем!»</i>
--	--	--	---

Содержание программы обучения детей (4-5 лет)

Период	Тема	Задачи	Содержание
Сентябрь			<p>1.Диагностика физической подготовленности детей для выявления моторно-одаренных детей с высоким уровнем развития основных двигательных навыков и умений.</p> <p>2.Определение посредством анкетирования родителей интереса и склонностей детей в сфере двигательной деятельности.</p> <p>3.Формирование групп детей.</p> <p>4.Составление плана работы кружка ритмопластики</p>

Октябрь	1. В гости к Чебурашке	Развитие координации движений, чувства ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу, творческое воображение, внимание и памяти, быстроты реакции	Игроритмика: повторение. Различие динамики звука <i>«громко — тихо»</i> Ритмический танец: <i>«Если весело живется»</i> Танцевально ритмическая гимнастика: <i>«Чебурашка»</i> Игропластика: <i>«змея» «ежик»</i> <i>"черепаха» «слоник»</i> Игра: <i>«Крокодил Гена»</i> Пальчиковая гимнастика: <i>«Волшебные превращения»</i>
	2. Лесная зверобика		Образно-игровые движения: <i>«волк» «медведь»</i> <i>«заяц» «лиса» «сороконожки»</i> Танцевально ритмическая гимнастика: <i>«Зверобика»</i> Игропластика: <i>«волшебные палочки»</i> <i>«молодые и старые карандаши» «кольцо»</i> <i>«черепаха»</i> Музыкально-подвижная игра: <i>«Веселые мартышки»</i> Творческая игра <i>«Кто я?»</i>

	<p>3.Муренка</p>	<p>Игроритмика: различие динамики звука «громко — тихо» -под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг; - под тихую музыку — ходьба в полуприседе</p> <p>Бег: Легкий бег в парах комбинируем с кружением в паре; Бег «ножки вперед»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Муренки»</p> <p>Игропластика: «стрекоза» «повороты» «ванька-встанька» «ежик» «слон» «жучок» «хлопушка»</p> <hr/> <p>Креативная гимнастика: «Море волнуется»</p> <p>Упражнение на дыхание: «Парус» «Волны шипят»</p>
--	-------------------------	--

	<p>4.Белые кораблики</p>	<p>Виды ходьбы: - на носках, руки в стороны; - "слоники" - опереться на ладони и колени, высокие четвереньки; - приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Виды бега: - легкий бег; - с прямыми ногами вперед Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Белые кораблики»</i></p> <p>Игропластика: <i>«корабль» «лодочка»</i> <i>«книжка» «птица»</i> <i>«маятник» «лисичка»</i> <i>«бабочка» «неваляшка»</i> <i>«паучок»</i></p> <p>Игра: <i>«Мы веселые ребята»</i> <i>«Добрые слова»</i></p>
--	---------------------------------	--

<p>Ноябрь</p>	<p>1.Полька-хлопотушка</p>	<p>Укрепление основных мышечных групп для формирования правильной осанки. Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения ориентироваться в пространстве</p>	<p>Виды ходьбы: - на носках («кошечка») - с высоким подниманием бедра («цапля») - танцевальные шаги приставной и скрестный шаг в сторону. Виды бега: -боковой галоп; -бег, высоко поднимая колени -по кругу и по ориентирам «змейкой» Игроритмика: - хлопки на каждый счет и через счет. Ритмический танец: <i>«Полька-хлопотушка»</i> Игропластика: <i>«павлин» «лягушка» «ножницы» «черепаха» «колечко»</i> Музыкально-подвижная игра: <i>«Космонавты».</i> <i>«Музыкальное эхо»</i> Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: <i>потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.</i></p>
----------------------	-----------------------------------	---	--

	<p>2.В гостях у поросят</p>	<p>Виды ходьбы: - маршировка с разнообразными движениями рук; - имитация животных при ходьбе; - танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.</p> <p>Виды бега: -легкий бег на носочках по кругу в рассыпную.</p> <p>Игроритмика -удары ногой на каждый счет и через счет.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Поросята»</p> <p>Игропластика: «солнышко» «маятник» «лошадка» «медвежонок» «телефон» «верблюд»</p> <p>Игра: «Домики для поросят»</p> <p>Упражнение на дыхание: «Надуваем животики»</p> <p>Упражнения на осанку: «Ах, ладошки»</p>
--	------------------------------------	---

	<p>3.Часики</p>	<p>Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет: 1- шаг вперед с левой; 2 - держать; 3- шаг вперед с правой; 4 - держать.</p> <p>Виды бега: -легкий, ритмичный, передающий различный образ</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Часики»</i></p> <p>Игропластика: <i>«месяц» «кузнечик» «телефон» «книжка» «носорог» «ежик» «рыбка»</i></p> <p>Игра: <i>«Тик-так»</i></p> <p>Этюды на расслабление: <i>упражнение «шалтай-юлтай»</i></p>
--	------------------------	--

	<p>4.Космическое путешествие</p>	<p>Игроритмика: на первый счет — хлопок, на второй, третий, четвертый счет — пауза.</p> <p>Виды бега: - чередование бега по одному и в парах; -легкий бег «змейкой», держась за руки</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Матушка-Россия».</i></p> <p>Игропластика: <i>«бабочка», «солдатик»</i> <i>«неваляшка»</i> <i>«телефон» «черепашка»</i></p> <p>Игра: <i>«Космонавты»</i> <i>«Холодно-жарко»</i></p>
--	---	---

Декабрь	1.Красная шапочка	Развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации	Виды ходьбы: - ходьба на носках, на пятках; -приставной шаг вперед, в сторону - маршировка с хлопками Виды бега: - сочетаем с разнообразными движениями рук Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Красная шапочка»</i> Игропластика: <i>«велосипед» «морская звезда» «орешек» «кобра»</i> Игра: <i>«Четыре шага»</i> Пальчиковая гимнастика: <i>«Паучок»</i>
---------	--------------------------	--	---

	<p>2.Старый жук</p>	<p>Игроритмика: - на первый счет — хлопок; - на второй, третий, четвертый счет — пауза; - на пятый счет — при-топ; - на шестой, седьмой, восьмой счет — пауза.</p> <p>Виды бега: - легкий бег на носочках по кругу; - боковой галоп; - бег, высоко поднимая колени</p> <p>Ритмический танец: полька «Старый жук»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики»</p> <p>Игропластика: «жук» «кузнечик» «телефон» «книжка» «носорог» «ежик» «рыбка»</p> <p>Игра: «Жуки»</p> <p>Укрепление осанки: упражнение «У меня спина прямая»</p>
--	----------------------------	--

	<p>3. Антошка</p>	<p>Игроритмика: - на первый счет — притоп; - на второй, третий, четвертый — пауза. Виды бега: - «ножки назад» - легкий бег на носочках по кругу, в рассыпную. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Антошка» Игропластика: «лев» «акробат» «змея» «кошка» Игра: «Ловишки» «Как живешь, дружочек мой?» Игровой самомассаж: «Разотру ладошки сильно»</p>
--	--------------------------	---

	<p>4.Карусельные лошадки</p>	<p>Виды ходьбы: - на носках, руки вверх ладони во внутрь; - на пятках, руки на пояс; - полуприседе, руки вперед.</p> <p>Виды бега: - легкий бег; - подскоки;</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Карусельные лошадки»</i></p> <p>Игропластика: <i>«Камушки» «корзинка» «пантера» «бегемот»</i></p> <p>Музыкально-подвижная игра: <i>«Поезд»</i></p> <p>Пальчиковая гимнастика: <i>«Оса»</i></p>
--	-------------------------------------	--

Январь	1.На крутом бережку	Совершенствовани е разученных танцевальных композиции формирование умения ориентироваться в пространстве развитие точности, ловкости, координации движений, посредством пластики тела изображение задуманного образ.	Виды ходьбы: - с хлопками; - с разными положениями рук; - в приседе Танцевальные шаги: сочетание приставных и крестных шагов в сторону Виды бега: - боковой галоп; -бег, высоко поднимая колени - закрепление пройденного. Танцевально- ритмическая гимнастика: <i>«На крутом бережку»</i> <i>«Песня Муренки».</i> Игропластика: <i>«велосипед» «змея»</i> <i>«акробат» «книжка»</i> <i>«слон» «черепашка»</i> Музыкально- подвижная игра: <i>«Не боимся мы мороза»</i> Упражнение на расслабление: <i>«Снежная баба»</i>
---------------	----------------------------	---	---

	<p>2.Песня короля</p>	<p>Игроритмика: -на каждый счет по очереди поднимать руки вперед, затем так же опускать вниз. Танцевальные шаги. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Песня Короля»</i> Игропластика: <i>«бабочка» «книжка» «кольцо» «телефон»</i> Музыкально-подвижная игра <i>«Найди предмет»</i> Пальчиковая гимнастика: <i>по желанию детей</i></p>
--	------------------------------	---

	<p>3.Большая стирка</p>	<p>Образно-игровые движения: <i>«Все шагают как пингвины»</i></p> <p>Игроритмика: - на каждый счет хлопать ладоши.</p> <p>Ритмический танец: <i>«Большая стирка»</i></p> <p>Игропластика: <i>« солнышко»</i> <i>«задумчивый медвежонок»</i> <i>«новые, старые карандаши»</i> <i>«шаловливые ножки»</i> <i>« черепаха»</i> <i>«страус»</i></p> <p>Музыкально-подвижная игра <i>«Музыкальные стулья».</i></p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: <i>«Руки к солнцу поднимаю»</i></p>
--	--------------------------------	--

	<p>4.Разноцветные мячики</p>	<p>Игроритмика: на воспроизведение динамики звука. - увеличение круга — усиление звука - уменьшение круга — уменьшение звука. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Мячики» Игропластика: «месяц» «цапля» «крокодил» «телефон» «велосипед» Музыкально - подвижная игра: «Мы пойдём сначала вправо» Игра: «Создай образ»</p>
--	-------------------------------------	---

Февраль	<p>1.Воробьиная дискотека</p>	<p>Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, развитие ритмического слуха (чувства сильной доли), ловкости и точности движений, развитие музыкальности</p>	<p>Образно-игровые движения: <i>«Птичий двор»</i> Игроритмика: Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. - на четыре счета — поднять руки вверх; - на четыре счета — опустить руки вниз Танцевальные шаги. Комбинация на изученных танцевальных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Воробьиная дискотека»</i> Игропластика: <i>«страус» «ворона» «кукушка»</i> Музыкально-подвижная игра <i>«Воробышки и автомобили»</i> Игровой самомассаж: <i>«Пальчики на ножках»</i></p>
---------	--------------------------------------	--	---

	<p>2. Резиновый ежик</p>	<p>Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. - 1—4 — руки в сцеплении вверх. - 5—8 — руки вниз. - 1—2 — руки в сцеплении вверх. - 3—4 — руки вниз. - 5-8 — повторить счет 1—4</p> <p>Виды ходьбы: - на носках, руки вверх ладони во внутрь; - на пятках, руки на пояс; - полуприседе, руки вперед.</p> <p>Виды бега: - легкий бег; - подскоки</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Резиновый ежик»</p> <p>Игропластика: «орешек», «стрекоза» «хлопушка» «оловянный солдатик»</p> <p>Игра: «Резиновый ежик» «Зверюшки, наострите ушки»</p> <p>Игровой самомассаж: «Я в ладоши хлопаю»</p>
--	---------------------------------	---

	<p>3.Большая прогулка</p>	<p>Игроритмика: выполнение простых движений руками и различным темпе. - 1—4 — шаг вперед, руки в сцеплении вверх. - 5—8 — шаг вперед руки в сцеплении вниз.</p> <p>Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую — сгибая назад, тоже с поворотом на 360°.</p> <p>Ритмический танец: «Большая прогулка»</p> <p>Игропластика: «телефон» «книжка» «ежик» «месяц» «носорог» «страус»</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Воробышки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: пальчики «здороваются» «цепочка»</p> <p>Игровой самомассаж: «Пальчики на ножках»</p>
--	----------------------------------	---

	<p>4.Приключения волка</p>	<p>Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Танцевальные шаги: - приставной и скрестный шаг в сторону. - переменный хороводный шаг</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Ну, погоди!»</i> — образно-беговое упражнение.</p> <p>Игропластика: <i>«лисичка » «волчок»</i> <i>«паровозик»</i> <i>«хлопушка» «бегемот»</i></p> <p>Музыкально-подвижная игра: <i>«Усни-трава»</i></p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. <i>«Я лежу на спине»</i></p>
--	-----------------------------------	--

Март	<p>1.Кот Леопольд</p>	<p>Развитие чувства ритма, способности к импровизации, творческого воображения, внимания и памяти Развитие мышечного чувства, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться.</p>	<p>Виды ходьбы: - ходьба на носках, на пятках; - приставной шаг вперед, в сторону Виды бега, прыжки: - легкий бег «змейкой», держась за руки; - высокие прыжки с мягким приземлением на две ноги Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Кот Леопольд»</i> Игропластика: <i>«месяц» «листочка» «волчок» «паровозик» «хлопушка» «бегемот» «новые карандаши»</i> Игра: <i>«Делай как я»</i> Креативная гимнастика. <i>Специальные игровые задания «Магазин игрушек».</i></p>
------	------------------------------	--	---

	<p>2.Встречаем весну</p>	<p>Игроритмика: - выполнение простейших движений руками в различном темпе. Виды бега: - боковой галоп с поворотом корпуса; - бег «ножки назад» Танцевально-ритмическая гимнастика: «Сосулька» Игропластика: «орешек», «стрекоза» «хлопушка» «оловянный солдатик» Музыкально-подвижная игра: «Птица без гнезда» Пальчиковая гимнастика: «Превращения»</p>
--	---------------------------------	--

	<p>3.Вару-вару</p>	<p>Игроритмика. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. И. П. — стойка правая рука вверх. 1—4 — правая рука плавно вниз. 5—8 — левая рука плавно вверх.</p> <p>Ритмический танец: «Вару-вару»</p> <p>Игропластика: «телефон» «книжка» «ежик» «месяц» «карандаши»</p> <p>Пальчиковая гимнастика. «человечки» «игра на рояле» «встречи» «солдатики»</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>
--	---------------------------	--

	<p>4. Ну-ка выходи, ну-ка попляши!</p>		<p>Музыкально-подвижная игра <i>«Карлики и великаны»</i> Игроритмика.: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика: <i>«Упражнение с платочком»</i> Ритмический танец: <i>«Вару-вару»</i> Ритмопластика: <i>«задумчивый медведь», «оловянный солдатик» « черепаха» «кузнечик» «змея»</i> Игра: <i>«Пчелы и медведь»</i> Пальчиковая гимнастика: <i>«замок»</i></p>
--	---	--	--

Апрель	<p>1.Веселый цирк.</p>	<p>Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности к импровизации</p>	<p>Виды ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги. - приставные шаги в сторону - шаг с небольшим подскоком. <p>Виды бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег на носочках по кругу; в рассыпную. <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить комплекс упражнений: <i>«Часики»</i> <i>«Карусельные лошадки»</i></p> <p>Ритмопластика: <i>«качалочка»</i> <i>«Буратино»</i> <i>«бревнышко»</i></p> <p>Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра <i>«Аи, да я!»</i></p>
--------	-------------------------------	--	---

	<p>2.Ай, да я!</p>	<p>Виды ходьбы: - ходьба на носках, на пятках; - приставной шаг вперед, в сторону</p> <p>Виды бега, прыжки: - легкий бег «змейкой», держась за руки. -высокие прыжки с мягким приземлением на две ноги</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: Повторить весь комплекс упражнений: «Сосулька» «Упражнение с платочками»</p> <p>Игра: " Волшебный сад "</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Бабушка кисель варила»</p>
--	---------------------------	---

	<p>3.Посмотри, за мною повтори</p>	<p>Игроритмика: <i>«Поймай комара»</i> Виды бега: -с изменением направления Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: <i>«вару-вару» «большая стирка» «ну - погоди!»</i> Игропластика: <i>«улитка»</i> <i>«медуза»</i> <i>«уж»</i> <i>«морской червяк»</i> Игра: <i>«Цапля и лягушки»</i> Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков: <i>«круг» «очки» «домик»</i></p>
--	---	---

	<p>4.Кошка и девочка</p>		<p>Образно-игровые движения: с хлопками под счет</p> <p>Ритмическая игра: <i>«Кошка лапками играла»</i></p> <p>Виды бега: - боковой галоп; - высоко поднимая колени</p> <p>Ритмический танец: <i>«Кошка и девочка»</i></p> <p>Игропластика: <i>«лодочка»</i> <i>«ежик» «колечко»</i> <i>«рыбка»</i></p> <p>Игра: <i>«Шалунишки»</i></p> <p>Музыкально-подвижная игра: <i>«Отгадай, чей голосок?»</i></p>
<p>Май</p>	<p>1.Волшебный цветок</p>	<p>Тренировка подвижности нервных процессов, умения сочетать движения с музыкой в быстром темпе, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания, способности к импровизации</p>	<p>Виды ходьбы: - маршировка с разнообразными движениями рук - имитация животных при ходьбе</p> <p>Виды бега: - легкий бег на носочках по кругу; в рассыпную.</p> <p>Игропластика: <i>«задумчивый медведь», «оловянный солдатик», «черепаха» «телефон»</i></p> <p>Игра: <i>«У медведя во бору»</i></p> <p>Пальчиковая гимнастика: <i>«Превращение»</i></p>

	<p>2. Песенка о лете</p>		<p>Креативная гимнастика: Импровизация движений под песню. Ритмическая игра: «Эхо» Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песенка о лете» «Большая прогулка» Игропластика: . «просыпаемся», «страус», «удав», «мишка в понедельник» «качалочка» «покачай малышку» Игра: по выбору детей Музыкально-подвижная игра: «Эхо».</p>
	<p>3. Я танцую</p>		<p>Игроритмика: Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Муренки» Игропластика: «качалочка» «Буратино», «носорог», «маятник»</p>

	<p>4. Что умеем мы покажем</p>	<p>Игроритмика: различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке — «прячутся».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: Повторить весь комплекс упражнений: <i>«Воробьиная дискотека» «Ну, погоди!» «Упражнение с платочками» «Разноцветная игра»</i></p> <p>Игропластика: <i>«кольцо», «книжка», «солдатык», «цапля», «щука ловит мальков»</i></p> <p>Музыкально-подвижная игра: <i>«Совушка».</i></p> <p>Релаксация: <i>«Любопытная Варвара»</i></p>
--	---------------------------------------	--

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 «Родительский вестник», памятки, буклеты	В течении года	старший воспитатель, руководитель 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,	март	воспитатели

расширение представлений о хореографии, как о виде искусства и ее связи с окружающей их жизнью		
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 цель 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

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Программа в условиях дополнительного образования детей в ГБДОУ ориентирована на обучение детей ритмопластике в возрасте от 3 до 5 лет и рассчитана на 1 год. Состав занятия формируется с учётом желания детей и результатов наблюдений.

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	С 01.09.2024 по 31.05.2025	
Зимние каникулы	С 01.01.2024 по 11.01.2025	
Кол-во занятий в неделю	1 (по средам) вторая половина дня	
Продолжительность	Для детей 3-4 лет	Для детей 4-5 лет
	15мин	20мин

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 и контрастным и частям и	Уровень развития танцевально- ритмических навыков	Уровень качества танцевально - ритмических движений , координации и движений	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)

		Н.г.	К.г.	Октя брь	Май										

3.3. Программно-методическое обеспечение

Условия реализации Программы

Для реализации Программы в группы зачисляются учащиеся 3-5 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. «Ритмическая мозаика» .А.И. Буренина. Программа по ритмической пластике для детей. – СПб.: Ленинградский областной институт развития образования, 2010.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.

- Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
 6. «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.
 7. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ». Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. Методическое пособие. СПб.: «Детство – пресс»,2012.
 8. «Школа мяча», Н.И. Николаева., Учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб.: «Детство – пресс»,2018.
 9. «Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте», А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина. Учебно– методическое пособие. СПб, 2019.
 10. 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. Влогоград, издательство «Учитель» 2015.
 - 11.Кустова Л. «Физическая культура в дошкольном детстве». Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. Учебно – методическое пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. Москва «Просвещение», 2015
 12. Фирилева Ж.Е «150 эстафет для детей дошкольного возраста» Е.Ф. Желобкович. Практическое пособие.Москва, издательство «Скрипторий 2013», 2011.
 - 13.[Социальная сеть работников образования nsportal.ru](https://nsportal.ru)
 14. <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

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

Принята:

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №126
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 № 1
С учетом мнения Совета родителей
Протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждена:

Заведующий ГБДОУ детский сад №126
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
В.И. Крылова
Принят от 30.08.2024 г № 52



**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Ритмопластика»**

Возраст обучающихся: 3- 5 лет

Срок освоения 1 год

Разработчик:
Музыкальный руководитель
Наникова Е.Б.

2024 г

Цели и задачи

Цель программы: Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

Задачи:

1. Развивать творческие способности воспитанников.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Дать основы музыкально-двигательной культуры.
4. Развивать танцевальные способности.
5. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.
6. Способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.
7. Формировать творческие способности: воображение и фантазию.

Содействовать формированию нравственно - коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

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.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий в течение 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 15-20 минутам (в соответствии с СанПиН 2.4. 3648-20). Направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 3 до 5 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	Дети 3–4 лет	Младший дошкольный возраст	15 минут (один академический час)
	Дети 4-5 лет	Младший дошкольный возраст	20 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 3 до 5 лет

Возраст 3-4 года.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей недостаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Мы идем в зоопарк
- Мы гуляем в лесу
- Морское путешествие
- Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками

Партерная гимнастика.

- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;
- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

Танцевальные движения.

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- шаги на полупальцах и пятках;
- различные хлопки
- хороводы
- танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флажки, платочки)

Сюжетно-образные танцы

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Гучка»

Музыкальные игры

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага».

Возраст 4-5 лет.

К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для плеч, головы корпуса;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- упражнения с различными предметами

Партерная гимнастика.

- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»;

Танцевальные движения.

- повторение пройденных движений
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки)
- построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;
- движение в парах по кругу
- равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- танец польки по линии, по-одному и в парах;
- танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее

Сюжетно-образные танцы

- Повторение пройденных танцев
- Изучение танцев «Тетя-весельчак», «Ладошки покажи», «Солнышко лучистое», «Птицы мои птицы», «Кузнечик», «Рыбачок», «Ромашки».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «ручеек», «горелки», «лавата», «перевернись ты»

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, Практич-й (репродуктивный)	Выступление
7	Детская аэробика	Интегрированная,	Наглядный, словесный, Практич-й	Самостоятельный показ

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Содержание работы	Количество часов	
		теория	практика
1	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	2	4
2	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	6	6
3	Театральная игра	2	5
4	Разучивание танца (композиция)	2	5
5	Игровой танец	4	8
6	Музыкально – двигательный этюд	2	4
7	Организация мини-концертов	5	10
8	Итого на год:	23	42
		65	

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	С 01.09.2024 по 31.05.2025	
Зимние каникулы	С 01.01.2024 по 11.01.2025	
Кол-во занятий в неделю	1 (по средам) вторая половина дня	
Продолжительность	Для детей 3-4 лет	Для детей 4-5 лет
	15мин	20мин

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

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 64 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза 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: 3-4 года не более 15 минут,

4-5 лет не более 20 мин.

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 балетные 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.

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	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
- Название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

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

15. «Ритмическая мозаика» .А.И. Буренина. Программа по ритмической пластике для детей. – СПб.: Ленинградский областной институт развития образования, 2010.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
17. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
18. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
- Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
19. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
20. «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.
21. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ». Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. Методическое пособие. СПб.: «Детство – пресс», 2012.
22. «Школа мяча», Н.И. Николаева., Учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб.: «Детство – пресс», 2018.
23. «Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте», А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина. Учебно– методическое пособие. СПб, 2019.
24. 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. Влогодград, издательство «Учитель» 2015.
25. Кустова Л. «Физическая культура в дошкольном детстве». Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. Учебно – методическое пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. Москва «Просвещение», 2015

26. Фирилева Ж.Е «150 эстафет для детей дошкольного возраста» Е.Ф. Желобкович. Практическое пособие. Москва, издательство «Скрипторий 2013», 2011.
27. [Социальная сеть работников образования nsportal.ru](https://nsportal.ru)
28. <https://www.maam.ru/>

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

«Инструктор по физической культуре» ежемесячно;

«Дошкольное воспитание» ежемесячно;

«Воспитатель ДОУ» ежемесячно.

«Справочник музыкального руководителя» ежемесячно;

«Ребенок в детском саду» ежемесячно;