

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
ГБДОУ ЦРР детский сад № 66
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
ГБДОУ ЦРР детский сад № 66
Приморского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 133-од

Л.П.Вишневская

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМОПЛАСТИКА»**

художественно-эстетической направленности

возраст учащихся: 5-6 лет
срок реализации программы: 2026-2027 уч.гг.

РАЗРАБОТАНА:

педагогом
дополнительного образования
ГБДОУ ЦРР детский сад № 66
Приморского района
Санкт-Петербурга
Угольниковой Олесей Валерьевной

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка.....стр. 3
- 1.2. Актуальность программыстр. 4
- 1.3. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....стр. 4

II. Содержательный раздел

- 2.1. Организация образовательного процесса.....стр. 4
- 2.2. Отличительные особенности Программы.....стр. 4
- 2.3. Объём и срок реализации Программы.....стр. 4
- 2.4. Отслеживание результативности реализации Программы.....стр. 4
- 2.5. Учебный план.....стр. 6
- 2.6. Взаимодействие с родителями.....стр. 8

III. Организационный раздел

- 3.1. Психолого-педагогические условиястр. 8
- 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной средыстр. 8
- 3.3. Программное обеспечение (используемая литература).....стр. 9

IV. Рабочая Программа к дополнительной общеразвивающей Программе «Ритмопластика» (возраст обучающихся 6-7 лет).....стр. 23

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

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

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на развитие личности ребенка в музыкально-ритмической деятельности, раскрытие его творческого потенциала. Погружение в музыкальное движение способствует психологическому раскрепощению ребенка, и таким образом через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента у детей развивается музыкальный слух, потребность в импровизированном движении под музыку. В синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности заложены огромные возможности для воспитания ребенка.

Вид программы-модифицированная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» для детей дошкольного возраста разработана на основе нормативно-правовых актов и локальных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «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».

1.2. Актуальность программы

Программа «Ритмопластика» ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей участников образовательных отношений: педагогов, детей и родителей. (Указ Президента РФ от 07.05.2024 №309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»).

Приоритетным направлением деятельности ГБДОУ является физическое развитие, которое включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности детей, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость. Занятия ритмопластикой способствуют выработке устойчивой правильной осанки; укреплению и развитию различных групп мышц; развитию умения правильно и красиво двигаться; развитию творческих способностей, воображения; развитию чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; умению чувствовать и передавать характер музыки. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка.

1.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

<i>условия реализации программы</i>	<i>описание условий реализации программы</i>
материально-техническое оснащение	Аудио материал (CD), музыкальный центр. Музыкальные инструменты, цветные ленточки, искусственные цветы. Дополнительное оснащение в соответствии с тематическим планом
санитарно - гигиенические	Дети занимаются в сменной обуви. Проветривание музыкального зала. Влажная уборка. Освещение в соответствии с санитарными нормами и требованиями программы
организационно - педагогические	Консультации для педагогов, теоретические и практические семинары-практикумы. Открытые занятия

II. Содержательный раздел

Организация образовательного процесса

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

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.

1.4. Отличительные особенности программы

- Основу для ритмических композиций составляют простые движения, направленные на развитие у детей музыкальности, двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств.
- Все занятия построены по схеме: изучение, закрепление и повторение видов музыкально-ритмических движений, музыкально-ритмических композиций. Программа состоит из таких разделов как: основные музыкально-ритмические движения, партерная гимнастика, танцевальная композиция, музыкально-ритмическая игра (импровизация под музыку). Игровая форма облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий.
- Через увлекательные формы исполнительской деятельности (концерты, праздники, конкурсы, открытые занятия для родителей) дети приобретают опыт исполнительской практики. Дети принимают участие в социальных акциях, которые посвящены таким праздникам, как «День Победы», «Блокада Ленинграда». Таким образом, педагогическая направленность программы обусловлена возможностью приобщения дошкольников к сценической культуре.

1.5. Объем и срок реализации программы. Режим занятий

Адресат программы: дети дошкольного возраста с 5-6 лет

Объем и срок реализации: 1 год (64 занятия)

Условия реализации программы: группы формируются до 15 человек.

В группу зачисляются все желающие, с соответствующим допуском медицинского работника. Для проведения занятий необходим музыкальный зал.

Формы и режим занятий:

Форма занятий групповая.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность в зависимости от возраста детей: с 3-4 лет - 15 минут, с 4-5 лет - 20 минут, с 5-6 лет - 25 минут.

1.6. Отслеживание результативности реализации программы

Форма предъявления результатов:

- отчетный концерт;
- открытые занятия для родителей;
- спортивные и музыкальные развлечения и праздники в детском саду;
- участие в районных и городских мероприятиях, конкурсах;
- участие в социальных акциях, посвященных Дню Победы.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального развития детей (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Проведение педагогической диагностики (мониторинг) проводится 2 раза в год.

Метод диагностики:

Наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий:

- игровые музыкально-ритмические упражнения (выявление начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка);
- упражнения партерной гимнастики (выявление пластичности, гибкости);

- импровизация под знакомую и незнакомую (выявление творческих способностей и умение эмоционально откликаться на музыку).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебный план для детей 5-6 лет

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика	Примечания
1	основные музыкально-ритмические движения	12	2	10	на каждом занятии до 3 минут 1/6
2	партерная гимнастика	11	2	9	на каждом занятии до 2 минут 1/5
3	сюжетно-образные танцы	30	-	30	на каждом занятии до 10 минут 1/2
4	музыкально-ритмические игры импровизация	7	2	5	на каждом занятии до 2 минут 1/10
5	танцевальная практика	4	-	4	на каждом занятии 5 минут 1/4
Итого:		64	6	58	

2.2. Календарный учебный график

старшая группа (5-6 лет)

№	содержание	наименование группы
		младшая группа (3-4 лет)
1	количество обучающихся	до 15 человек в группе
2	продолжительность учебного года	с 1 октября по 31 мая
3	продолжительность - учебной недели - учебного года	учебная неделя – два занятия в неделю. выходные дни: сб., вс. праздничные дни в соответствии с законодательством РФ
		64 часа
4	каникулярный период	с 1 июня по 1 сентября
5	сроки отслеживания результативности ожидаемых результатов освоения программы	в течении года
6	объем нагрузки в неделю	5-6 лет занятия по 25 минут

2.3. Взаимодействие с родителями

Работа с родителями (законные представители) предполагает:

1. Систематическое проведение индивидуальных консультаций с родителями детей, которые в этом нуждаются.
2. Участие в родительских собраниях. Последнее собрание проводится в форме отчетного концерта, на котором родители имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих детей.

III. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия

Реализация Программы предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

- личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее

создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков;

- ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки;
- формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка;
- создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности;
- сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности;
- участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста;
- профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка.

Формирование профессионального взаимодействия педагогов с детьми дошкольного возраста основывается на субъектном отношении педагога к ребенку; индивидуальном подходе, учете зоны ближайшего развития ребенка; мотивационном подходе; доброжелательном отношении к ребенку.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда в музыкальном зале, используемая для реализации Программы кружка:

- Фортепиано.
- Ноутбук, колонки, микрофон.
- Мультимедийное оборудование.
- Конспекты занятий, презентации.
- Музыкальный материал (ноты, фонограммы русских народных песен и мелодий)
- Музыкально-дидактические игры.
- Картотека пальчиковых игр.
- Русские народные сценические костюмы.

3.3. Программное обеспечение (используемая литература)

1. Музыка и движение С.С.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина, Москва; «Просвещение», 2015. - 208 с.
2. Программа «Танцевальная ритмика». Т.И.Суворова Выпуск 1-6. Санкт-Петербург; «Музыкальная палитра», 2016. - 48 с.
3. Программа «Танцуй малыш» Т.И.Суворова Выпуск 1,2. Санкт-Петербург; «Музыкальная палитра», 2016. - 49 с.
4. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. С.Л.Слущкая Москва; «Лунка-пресс», 2016. - 34 с.
5. Танцы для детей среднего дошкольного возраста, Н.В.Зарецкая Москва; «Айрис-пресс», 2017. - 112 с.
6. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. М.А.Михайлова, Н.В.Воронина Ярославль; «Академия развития», 2016. - 112 с.
7. Топ, топ, каблучок. Танцы для детей. Каплунова И.И., Новоскольцева И.И. Выпуск 1,2 Санкт-Петербург; «Композитор», 2017. - 84 с.
8. Школа танцев для детей. О.О.Савчук Санкт-Петербург; «Ленинградское издательство» 2015. - 228 с.
9. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей, И.И.Каплунова, И.И.Новоскольцева Санкт-Петербург; «Композитор», 2015. - 88 с.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 66
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
ГБДОУ ЦРР детский сад № 66
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
ГБДОУ ЦРР детский сад № 66
Приморского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 133-од

Л.П.Вишневская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«РИТМОПЛАСТИКА»
художественно-эстетической направленности

возраст учащихся: 5-6 лет
срок реализации программы: 1 год

РАЗРАБОТАНА:

педагогом
дополнительного образования
ГБДОУ ЦРР детский сад № 66
Приморского района
Санкт-Петербурга
Угольниковой Олеси Валерьевны

Санкт-Петербург
2026

Цель программы: Создание условий для развития базовых основ музыкально-ритмических навыков посредством ритмопластики. (музыки и движений).

Задачи образовательной программы:

образовательные:

- научить основным (базовым) элементам ритмопластики и композиции (колонна, диагональ, круг, построение парами);
- закрепить (познакомить) детей с элементарной музыкальной грамотой: ритм, темп, жанр, форма (вступление, припев, проигрыш); с элементарными музыкальными понятиями: быстро-медленно, громко-тихо, высокие-низкие звуки;
- изучить правила музыкальных игр.

развивающие:

- сформировать навык действия по предложенной учебной задаче или «по образцу» педагога (ведущего);
- создать условия для формирования интереса к выполнению танцевальных композиций;
- развить умение общаться в танце с партнером: слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.

воспитательные:

- воспитать творческую инициативность, самостоятельность в выполнении творческих заданий на основе сформированных танцевальных движений (музыкально-ритмические игры, этюды, танцевальные композиции).

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- будет уметь выполнять основные музыкально-ритмические движения и композиции (колонна, диагональ, круг, построение парами);
- будет знать элементарную музыкальную грамоту: ритм, темп, жанр, форма (вступление, припев, проигрыш) и элементарные музыкальные понятия: быстро-медленно, громко-тихо, высокие-низкие звуки;
- будет знать правила музыкально-ритмических игр.

Личностные результаты:

- проявит творческую инициативу и самостоятельность в выполнении творческих заданий на основе сформированных танцевальных движений (музыкально-ритмические игры, этюды, танцевальные композиции).

Метапредметные результаты:

- (формирование основ универсальных учебных действий (УУД).

регулятивные УУД:

- будет уметь действовать по предложенной учебной задаче или «по образцу» педагога (ведущего).

познавательные УУД:

- будет проявлять интерес к выполнению танцевальных композиций.

коммуникативные УУД:

- будет развито умение общаться в танце с партнером: слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.

Развит интерес к музыкально-ритмическим движениям (5-6 года)

Ребенок способен ритмично двигаться под музыку умеренным темпом, овладевает элементарными плясовыми и образно-двигательными движениями, способен выполнять по показу однонаправленные общеразвивающие движения.

Развито умение выполнять перестроение в пространстве (5-6 года)

Ребенок способен выполнять несложные перестроения (круг, парами по кругу и врассыпную).

Сформировано умение эмоционально откликаться на музыку различного характера (5-6 года)

Ребенок способен эмоционально откликаться на яркую, ритмичную музыку изобразительного характера («Зайчики», «Мишки», «Птички летят», «Кошечка» и др.). Ребенок владеет элементарным умением выражать свои эмоции в образно-игровых движениях под музыку.

Сформировано умение выполнять действия по правилу и образу, по словесной инструкции, по плану, а также самостоятельно (5-6 года)

Ребенок способен выполнять действия по показу. Овладел умением слушать взрослого и понимать речь, обращенную к нему.

Содержание программы «Ритмопластика»

Примерный план организации занятия

вводная часть:

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

подготовительная часть занятия:

- основные музыкально-ритмические движения: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

основная часть занятия:

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Тема 1. Основные музыкально-ритмические движения

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило, это разминка, которая выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики». Разминка включает в себя подбор упражнений для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, корпуса, рук, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации.

Теория. Понятие о характере музыки. Усваивают понятие «ритм», музыкальный темп: быстро, медленно, умеренно. Строение музыкального произведения (форма). Понятия: музыкальное вступление, музыкальная фраза, двух и трех частная форма построения музыкального произведения.

Правила исполнения, отличительные особенности и сходства различных видов движений. Знакомство с позициями ног, с различными положениями рук в танце.

Практика. Старшая группа.

Различные виды шагов:

шаг на полупальцах; топающий шаг; шаг с высоким подниманием колена; боковой русский ход «припадание»; русский переменный шаг; шаг с притопом; шаг с носка; приставной шаг

Различные виды бега:

легкий бег на полупальцах; бег с захлестом; бег с выбрасыванием ножек вперед; прямой и боковой галоп; перескоки; подскоки.

Различные виды прыжков:

прыжки с продвижением вперед; легкие прыжки в стороны; ровные ритмичные прыжки на полупальцах; перескок с ноги на ногу.

Полуприседания на пружинке, умение переносить вес тела с одной ноги на другую. Работа над движением рук-пластика кистей, «волна» руками, поднятие и опускание. Подготовка к изучению позиций рук (этюды- «Воздушный шар»). Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках. Позиции ног 1-я, 6-я. Отстукивание простых ритмических рисунков в ладоши и ногами.

Тема 2. Партерная гимнастика

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные.

Теория. Понятие о партерной гимнастике. Правила исполнения упражнений, их значимость. Правила техники безопасности при выполнении некоторых элементов.

Старшая группа:

«Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава»

- Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с наклонами головы (стопы сокращаются вперед-в И.П., голова наклоняется вперед- в И. П.)
- Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы влево-право (сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая-к левому плечу)
- *«Солнышко» (стопы сокращаются, в сокращенном положении кладутся на пол, доходят до 1 выворотной позиции, и возвращаются в И. П.).*

«Упражнения для развития паховой выворотности»

- *«Бабочка» (И. П. –ноги согнуты в коленях, стопы соединены, руки за спиной, ладонями опираются в пол. Колени разводятся в стороны, затем снова соединяются).*
- *«Лодочка» (И.П. –сидя на полу, согнув ноги в коленях и разведя их в стороны, перекачиваться то на правое, то на левое бедро, имитируя движения лодки).*

«Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника». Комплекс упражнений лежа на спине.

- *«Елочка» (И.П. –ноги натянуты, поясница лежит на полу, руки вдоль туловища. Правая нога поднимается вверх, как можно выше, затем медленно опускается. Левая нога также. Следить за натянутостью стоп, колен, за ровностью спины).*
- *«Березка» (И.П.-ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль туловища. Натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, носки стремятся ввысь. Должна образоваться прямая линия. Затем медленно опуститься на пол).*

«Упражнения для развития гибкости». Комплекс упражнений лежа на животе.

- *«Лягушка» (И.П.-ноги натянуты, пятки вместе, руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки. Плечевой пояс подается назад, ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка).*
- *«Корзиночка» (И.П. –ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки под подбородком. Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх).*

Тема 3. Сюжетно-образные танцы

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в

работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Теория. Понятие о характере музыки: грустная, печальная, веселая; понятие о силе звучания, динамических оттенках: громко-тихо; понятие о жанрах музыки: песня, танец, марш. Рисунок танца «Круг», «Линия», «Колонна», «Змейка», свободное размещение в зале. «Хоровод» - происхождение танца, характер, музыкальный размер. «Полька» - история происхождения, ритм, характер, темп танца.

Практика. Научить передавать в пластике определенный образ (движения, имитирующие повадки зверей: медведя, лисы, мышки, волка, зайчика, слона и т.д.). Научить отражать образ в движении неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы, грибы и т.д. Инсценировка исполняемых песен.

Старшая группа: «Микки-Маус» (ритмический танец), «Летка-енка» (в различных видах построения), «Я рисую» (с лентами), «Коротышки» (ритмический танец), «Три веселых зайчика» (сюжетно-образный), «Неунывайка» (с помпонами), «Полька» (парный).

Тема 4. Музыкально-ритмические игры. Импровизация

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве, этюды-импровизации.

Теория. Изучение или повторение правил музыкальных игр.

Старшая группа: «Кошки-мышки» (сюжетно-ролевая игра), «Магазин игрушек», танцевальный этюд «Аквариум» (с рыбками-варежками и медузами на ниточке), «Ручеек» (ориентация в пространстве), «Делай ушками вот так» (подвижная игра), «Игра с бубном» (на развитие чувства ритма), «Пятнашки» (общеразвивающая игра), «Листочек» (танцевальный этюд).

Тема 5. Танцевальная практика. Участие детей в праздниках и развлечениях, которые проводятся в ГБДОУ, открытые занятия для родителей, участие в районных и городских мероприятиях, конкурсах.

Календарно-тематическое планирование. Старшая группа (5-6 лет)

<i>Третий</i> <i>год</i> <i>обучения</i>	<i>ритмика</i>	<i>танец</i>	<i>танцевально- ритмическая гимнастика</i>	<i>музыкально- подвижная игра</i>	<i>хореографич- еские упражнения, танцевальны- е шаги</i>	<i>элементы игрового стретчинга</i>
октябрь	Занятие 1-4	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Танец с хлопками» Музыка М. Леграна, мелодия из к/ф «Шербургски- е зонтики»	«Воздушная кукуруза» (Т.Спенсер),	«Дирижёр – оркестр»	Мелкий шаг на носках. Шаг вперед, слегка присесть и спрятаться за листья, шаг назад, руки спрятать назад. Кружения. Кружение в парах «Звездочкой»

						Танцевальны е шаги. «Зонтики»
	Занятие 5-8	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Упражнение с осенними листьями» Композиция на музыку Е.Доги «Вальс».	«Озорники» Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»	«Круг и кружочки»	два круга, звездочка, два концентриче ских круга. Топающий шаг. Прямой галоп. Хореог- ие упр/- Поочерёдное пружинное д вижение нога ми.
ноябрь	Занятие 9-12	Ходьба на каж дый счёт, хлопки через с чёт. Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«Птичка польку танцевала» Песня из к/ф «Приключен ия Буратино», музыка А. Рыбникова. «Реченька»	«Дождик».	«Эхо»	Кружение шагом (на прямых «кукольных ногах») на месте. Нога на пятку на прыжке вернуться в исходное положение. Выбрасыван ие ног. Ритмические хлопки. Притопы. Полуприседа ния. Подскоки на месте. Выбрасывани е ног с ударом носком об пол.
	Занятие 13-16	Построение в шеренгу Строевые приёмы, строевой шаг. Подскоки. Различные перестроения. Боковой галоп. Ритмические хлопки. ться	«Игра с мячом» Берлинская полька	Три поросёнка» (песня «Ни кола, ни двора»), упражнения с флажками	«Круг и кружочки»	Хореог- ие упр. Поочерёдное пружинное д вижение нога ми.
декабрь	Занятие	Перестроение	«Танец	«Танец	«Веселая	Импровизаци

	17-20	из колонны по одному в колонну по трое. Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх.	колокольчик ов» Музыка п. Чайковского, «Танец феи Драже». «Полонез»	богатырей» Песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»	змейка» «Горелки»	я. Работа с мечами. Выпады. Танцевальные шаги-повторение.
	Занятие 21-24	Ходьба на каблуке с чёткими хлопками через счёт Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер $\frac{3}{4}$ Перестроения.	«Какадурчик» Шуточный танец. Музыка В. Козлова Танец «Снежинок»	Хореографические упражнения «Снеговика»	«Делай как я и лучше меня»	Прыжки с поочередным подниманием согнутой в колене ноги и подтягиванием колена к локтю. Шаг с каблучка. Чарльстонское движение.
январь	Занятие 25-28	Упражнение по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны,	«Старинная полька» Шуточный парный танец со сменой партнеров «Ковырялочка»,	Танец «Новогодний»	«Гонка мяча по кругу»	«Шаг с «plie», Приставные шаг, подскоки.

		4 – руки вверх				
	Занятия 29-32	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	«Танец мотыльков» Музыка С. Рахманинова, «Итальянская полька». Движения «Самба»	Танец «Чарли»	«День и ночь»	Боковой галоп с приставлением ноги. Бег по кругу противоходом. Притопы. Кружения в парах.
февраль	Занятие 33-36	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Ходьба и бег по звуковому сигналу. Перестроение в колонну	Танец морячков Яблочко	«Танец мышек» Музыка Д. Шостоковича, «Вальс – шутка	«Музыкальные змейки» «Повтори за мной»	Маршевые перестроения. приставные шаги. Кружения парами. Приседания. Шаг «с каблучка» Наклоны головы. Кружения на полупальцах.
	Занятие 37-40	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	«Современник» (музыка в стиле диско) «Давай танцуй» «Лихие ковбои»	«Озорники» Музыка М.Зацепина к/ф «Кавказская пленница»	«Капканы» «Дети и медведь»	Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки приставные шаги
март	Занятие 41-44	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой,	«Рок-н-Ролл»	«Цыганские напевы» Венгерская мелодия в	«Запев-припев» Заводная кукла	Простой шаг. Работа ад пластичностью и

		3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю Перестроение и з колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам.		исполнении Ф. Гойи.		мягкостью рук. Перестроения. Кружения.
	Занятия 45-48	Перестроения, и размыкание, П одскоки.	««Дети и природа» Музыка О. Юдахиной, «Песенка о разных языках» «Танго»	«Калинка» Русская народная мелодия в обработке и исполнении Ф. Гойи	«Гонка мяча по кругу» «День-ночь»	Пантомима. Ориентировка в пространстве. Импровизация движений в образе Животных, Птиц, Бабочек и т.д. «Гармошечка». Шаг с припаданием. «Ковырялочка» «Веребочка».
апрель	Занятие 49-52	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	«Вальс» «Пластический этюд с обручами» Композиция на музыку Поля Мориа	Танец «Детский сад» (шуточный)	«Запев – припев»	Работа с обручем. Перестроения. Тройной шаг с притопом
	Занятие 53-58	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Перестроение и з колонны по одному в колонну по три. Размыкания по	««Сиртаки» Музыка М. Теодоракиса в исполнении Ф. Гойи	«Упражнения с цветами» Музыкальная пьеса «Добрая фея» Г. Гладкова	«Делай как я, делай лучше меня»	Основной шаг танца ««Сиртаки»». Приставной шаг. Работа головы. Работа над мягкостью и пластичностью рук.

		ориентирам. Ходьба в свободных направлениях.				
май	Занятие 59-62	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка Ходьба и бег на внимание. Бег «с захлестом».	Движения «ча-ча-ча»	Танец «Прощальн ый вальс»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцо- вич)	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков Шаг «с каблучка».
	Занятие 63-64	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс Марш, Перестроения. Ходьба и бег на внимание.	«Два барана» Шуточная парная композиция на песню М. Козлова «Два барана» «Круговая кадриль»	«Песенка о лете» Музыка Е. Крылатова	«Музыкаль ные змейки» «Круг и кружочки»	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса Притопы на сильную долю. Импровизаци я под музыку Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Основные музыкально- ритмические движения	традицион ная	Наглядный (показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу), тренинг. Метод работы- фронтальный.	Видеозапис и, аудиозаписи .	Музыкальн ый центр, мультимеди йный проектор.	Открытое занятие для родителей.
2.	Партерная гимнастика	традицион ная	Наглядный (показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу). Метод работы- фронтальный.	Видеозапис и, аудиозаписи	Музыкальн ый центр, мультимеди йный проектор.	Открытое занятие для родителей.

3.	Сюжетно-образные танцы	традиционная праздник, концерт, конкурс	Наглядный (показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, показ видеоматериалов), словесный, практический. Метод работы- фронтальный.	Видеозаписи, аудиозаписи, иллюстрационный материал.	Музыкальный центр, мультимедийный проектор.	Открытое занятие для родителей. Участие в тематических праздниках. Выступление на конкурсах, фестивалях
4.	Музыкально-ритмические игры. Импровизация	игровая	Словесный, Наглядный, метод аналогий (подражание животным, растениям, миру предметов), игровой метод.	Видеозаписи, аудиозаписи.	Элементы костюмов, музыкальные инструменты.	Открытое занятие для родителей.
5.	Танцевальная практика.	Тематические праздники, концерт, конкурс, фестиваль	Наглядный, групповой, практический.	Аудиозаписи	Музыкальный центр, костюмы, декорации.	Видео- и фотоотчеты о проведении различных мероприятий, праздников, развлечений. Грамоты, дипломы, сертификаты.

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

- Уровни выполнения основных музыкально-ритмических движений и композиций.
 - «1» - Низкий уровень. Не точно выполняют музыкально-ритмические движения. Не умеют выполнять перестроение: из линии в круг, по диагонали, в колонны.
 - «2» - Средний уровень. Движения выполняются довольно хорошо и выразительно, но нет творческой активности в выполнении движений. Перестроения: из линии в круг, по диагонали, в колонны выполняются неточно.
 - «3» - Высокий уровень. Прочно владеют всеми основными музыкально-ритмическими движениями. Могут выполнять перестроения: из линии в круг, по диагонали, в колонны самостоятельно.
- Соответствие движений темпу музыки с контрастными частями.
 - «1» - Низкий уровень – смену движений производит с запаздыванием, движения не выполняются правильно.
 - «2» - Средний уровень – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;
 - «3» - Высокий уровень – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения выполняются правильно, соответствуют характеру музыки.
- Уровень ритмического слуха.
 - «1» - Низкий уровень – не верно воспроизводит ритмический рисунок, не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке;
 - «2» - Средний уровень – допускает 2-3 ошибки, чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок, ребёнок чувствует характер музыки, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны.

▪ Уровни заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

«2» - Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности содержательны, мотивированы, объективны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

▪ Уровень творческой инициативы и самостоятельности в музыкальных играх и импровизациях.

«1» - Низкий уровень – не справляется с заданием;

«2» - Средний уровень – использует стандартные ритмические рисунки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмические рисунки.

Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности

Фамилия Имя ребенка	Уровни выполнения основных музыкально- ритмических движений и композиций		Соответствие движений темпу музыки с контрастными частями		Уровень ритмического слуха		Уровни заинтересованности ребенка в танцевально- ритмической деятельности		Уровень творческой инициативы и самостоятельности в музыкальных играх и импровизациях	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

Н.Г. – начало года

К.Г. – конец года

Подведение итогов проходит в форме:

- отчетный концерт;
- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе,
- спортивные и музыкальные развлечения и праздники в детском саду,
- участие в районных и городских мероприятиях, конкурсах.

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий в кружке «Ритмопластика» на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

<i>Условия реализации программы</i>	<i>Описание условий реализации программы</i>
Материально-техническое оснащение	Аудио материал (CD), музыкальный центр, фортепиано, мультимедийный проектор
Санитарно - гигиенические	Обязательная одежда и обувь для занятий: для девочек: гимнастический купальник (белый), лосины (черные или белые), балетки (чешки) белого цвета, носки белые. Волосы должны быть собраны; для мальчиков: футболка белого цвета, шорты темного цвета, балетки (чешки) белого или черного цвета. Проветривание музыкального зала перед занятием и после каждого занятия. Влажная уборка. Освещение в соответствии с санитарными нормами и требованиями программы.
Перечень оборудования и материалов	Музыкальные инструменты и игрушки: ложки, колокольчики, бубны. Атрибуты: платочки цветные, разноцветные ленты (короткие длинные), осенние листочки, снежинки, цветы, воздушные шары, шляпки. Костюмы и декорации для выступлений.
Кадровое обеспечение программы	Программа реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим музыкальное образование и своевременно проходящим курсы повышения квалификации.

Список используемой литературы

1. Музыка и движение С.С.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина, Москва; «Просвещение», 2015. - 208 с.
2. Программа «Танцевальная ритмика». Т.И.Суворова Выпуск 1-6. Санкт-Петербург; «Музыкальная палитра», 2016. - 48 с.
3. Программа «Танцуй малыш» Т.И.Суворова Выпуск 1,2. Санкт-Петербург; «Музыкальная палитра», 2016. - 49 с.
4. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. С.Л.Слущкая Москва; «Лунка-пресс», 2016. - 34 с.
5. Танцы для детей среднего дошкольного возраста, Н.В.Зарецкая Москва; «Айрис-пресс», 2017. - 112 с.
6. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. М.А.Михайлова, Н.В.Воронина Ярославль; «Академия развития», 2016. - 112 с.
7. Топ, топ, каблучок. Танцы для детей. Каплунова И.И., Новоскольцева И.И. Выпуск 1,2 Санкт-Петербург; «Композитор», 2017. - 84 с.
8. Школа танцев для детей. О.О.Савчук Санкт-Петербург; «Ленинградское издательство» 2015. - 228 с.
9. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей, И.И.Каплунова, И.И.Новоскольцева Санкт-Петербург; «Композитор», 2015. - 88 с.