

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ  
Г. НОВОРОССИЙСК

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение

Детский сад № 16 «Солнышко»

Муниципального образования город Новороссийск

353901 г. Новороссийск ул. Тихоступа 19 тел. 60-25-70

Утверждаю  
решением педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2018г.  
Заведующей МБДОУ детский сад №16  
А.А.Солодухина

Программа по дополнительному образованию  
«Ритмопластика»



Срок реализации: 1 год

Возраст воспитанников: 4-5 года

Педагог дополнительного образования : Шабанова К.Г.

Автор программы: Буренина Анна Иосифовна

## Содержание

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>Расписание группы.....</b>	<b>4</b>
<b>Тематический план для детей 4-5 лет.....</b>	<b>6</b>
<b>Учебно-тематический план для детей 4-5 лет .....</b>	<b>7</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>14</b>

### Пояснительная записка.

Программа по дополнительному образованию «Ритмопластика» составлена на основе программы «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. Санкт-Петербург, 2015г., издание четвертое, переработанное и дополненное в соответствии ФГОС ДО – программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет.

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте.

Задача дошкольного воспитания состоит в создании каждому ребёнку условий для наиболее полного раскрытия и реализации его неповторимого, специфического возрастного потенциала.

В наиболее близких и естественных для ребёнка видах деятельности – игре, общении, экспериментировании, предметной, изобразительной, речевой и театральной деятельности – происходит интеллектуальное, эмоционально-нравственное, волевое, социальное развитие дошкольника, что создаёт важнейшие предпосылки для активной содержательной жизни ребенка и успешной деятельности в школе.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Основная направленность предлагаемой вашему вниманию программы, которая, на наш взгляд, является универсальной, — психологическое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Актуальность - у многих детей наблюдается мышечная зажатость, речевые и моторные нарушения. Работая с дошкольниками, я пришла к выводу, что музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления.

Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец помогают ребёнку подружиться с другими детьми, дают определённый психотерапевтический эффект.

Исследования Н. А. Бернштейна, И. М. Сеченова, В. М. Бехтерева, методика М. Фельденкрайза доказывают, что занятия движениями у детей с задержкой, патологией в развитии тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов и при этом - движения под музыку для ребёнка - один из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию.

**Сроки реализации программы:** 1 год,  
занятия проводятся 2 раза в неделю в средней группе.

**Расписание дополнительного образования ритмопластика**

<b>Понедельник</b>	<b>Четверг</b>
Группа №2 (4-5 лет) 16.40-17.05	Группа №2(4-5 лет) 16.40-17.05

<b>№ группы</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Количество часов в год</b>
1	4-5 лет	68

Музыкально-ритмическое воспитание  
для детей 4-5 лет дошкольного возраста

№	Тема занятия	Вид занятия
1	Музыкально-ритмическое воспитание	
2	Музыкально-ритмическое воспитание	
3	Музыкально-ритмическое воспитание	
4	Музыкально-ритмическое воспитание	
5	Музыкально-ритмическое воспитание	
6	Музыкально-ритмическое воспитание	
7	Музыкально-ритмическое воспитание	
8	Музыкально-ритмическое воспитание	
9	Музыкально-ритмическое воспитание	
10	Музыкально-ритмическое воспитание	
11	Музыкально-ритмическое воспитание	
12	Музыкально-ритмическое воспитание	
13	Музыкально-ритмическое воспитание	
14	Музыкально-ритмическое воспитание	
15	Музыкально-ритмическое воспитание	
16	Музыкально-ритмическое воспитание	
17	Музыкально-ритмическое воспитание	
18	Музыкально-ритмическое воспитание	
19	Музыкально-ритмическое воспитание	
20	Музыкально-ритмическое воспитание	
21	Музыкально-ритмическое воспитание	
22	Музыкально-ритмическое воспитание	
23	Музыкально-ритмическое воспитание	
24	Музыкально-ритмическое воспитание	
25	Музыкально-ритмическое воспитание	
26	Музыкально-ритмическое воспитание	
27	Музыкально-ритмическое воспитание	
28	Музыкально-ритмическое воспитание	
29	Музыкально-ритмическое воспитание	
30	Музыкально-ритмическое воспитание	
31	Музыкально-ритмическое воспитание	
32	Музыкально-ритмическое воспитание	
33	Музыкально-ритмическое воспитание	
34	Музыкально-ритмическое воспитание	
35	Музыкально-ритмическое воспитание	
36	Музыкально-ритмическое воспитание	
37	Музыкально-ритмическое воспитание	
38	Музыкально-ритмическое воспитание	
39	Музыкально-ритмическое воспитание	
40	Музыкально-ритмическое воспитание	

**Тематическое планирование содержания работы  
по музыкально-ритмическому воспитанию  
для детей среднего дошкольного возраста**

**Тематический план  
для детей 4-5 лет обучения**

№	Раздел программы	Количество часов
	<u>Сентябрь</u>	
1.	Неделя радостных встреч	8
2.	Неделя осенних прогулок	
3.	Неделя танцев с осенними листьями	
4.	Неделя красивых листьев	
	<u>Октябрь</u>	
5.	Неделя дождей и танцующих зонтиков	8
6.	Неделя осенних подарков	
7.	Неделя осенней грусти	
8.	Праздник осени	
	<u>Ноябрь</u>	
9.	Неделя запасливых зверушек (или лесные звери готовятся к зиме)	8
10.	Неделя первого снега	
11.	Неделя счастливых снеговиков	
12.	Путешествие в зимний лес	
	<u>Декабрь</u>	
13.	Неделя зимних звуков	8
14.	Ожидание волшебного праздника Ёлки	
15.	Новогодний праздник	
16.	Прощай, Ёлочка!	
	<u>Январь</u>	
17.	Неделя снежных дорожек	6
18.	Неделя ледяных фигур	
19.	Неделя домашних питомцев	
	<u>Февраль</u>	
20.	Праздник льдинок и сосулек	6
21.	Праздник блинов	
22.	Ожидание весны	
	<u>Март</u>	
23.	Музыкальные подарки для бабушки и мамы	8
24.	Неделя маминых улыбок	
25.	Встречаем птиц	
26.	Неделя капли и ручейков	
	<u>Апрель</u>	
27.	Неделя весеннего ветерка	8
28.	Встречаем дорогих гостей	
29.	Наши любимые игрушки	
30.	Любимые песенки для малышей	
	<u>Май</u>	
31.	Праздник первых цветов	8
32.	Праздник весенних лучиков	
33.	Праздник одуванчиков	
34.	Здравствуй, лето красное!	
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>

**Учебно-тематический план  
для детей 4-5 лет**

Тема	№ занятия	Программное содержание	Количество часов	Музыкально-ритмический репертуар
1. Неделя радостных встреч <u>Сентябрь</u>	1	Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, способностей к вербальному и невербальному общению с взрослыми и сверстниками. Развитие музыкальной памяти, обогащение музыкально-слуховых представлений	2	Коммуникативные танцы-игры: «Найди себе пару», игры с именами. Повторение знакомых образно-игровых композиций: «Плюшевый медвежонок», «Поросята», разучивание парной пляски по показу (по выбору)
	2			
2. Неделя осенних прогулок <u>Сентябрь</u>	3	Развитие музыкального восприятия: умения отражать в движениях характер музыки: «спокойный», «осенний». Развитие сенсорных музыкальных способностей: различение контрастов в динамике (громко-тихо), темпе (быстро-медленно) и умения согласовывать темп движения с темпом музыки	2	Хоровод с осенними листиками (по показу взрослого) – по выбору. Муз.-ритм. композиция «Весёлые путешественники». Муз. М. Старокадомского. Игра «Эхо» (с хлопками). Игры с листиками – по выбору
	4			
3. Неделя танцев с осенними листьями <u>Сентябрь</u>	5	Развитие слухового внимания и тембрового слуха. Различение на слух различных тембров (металлический звук, деревянный, бумажный, струнный). Закрепление умения двигаться в соответствии с метрической пульсацией. Формирование движений: хороводный шаг, топающий шаг, поочерёдное выставление ног на пятку	2	Разучивание хороводов осенней тематики (по выбору) Пляски с листиками, осенними веточками под двухчастную музыку с контрастными частями (по выбору)
	6			
4. Неделя красивых листьев <u>Сентябрь</u>	7	Развитие умения менять темп движения в соответствии с музыкой. Ходьба в свободных направлениях по залу. Закрепление двигательных навыков (хороводный, топающий шаг, лёгкий бег). Создавать условия для	2	Танец с осенними листочками (Г. Вихарева). Упражнение на спокойную ходьбу по залу в разных направлениях (музыка по выбору). Игра «Листики и дворник» (музыка по выбору) Музыкально-пластические этюды на развитие танцевального творчества (музыка по выбору)
	8			

		импровизации движений под музыку		
5.Неделя дождиков и танцующих зонтиков <u>Октябрь</u>	1 2	Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях контрастный игровой образ (Солнышко и дождик Зайчик, Лисичка)	2	Пляска-игра с зонтиками (музыка по выбору). Инсценирование сказки Сутеева «Под грибком» (музыка по выбору). «Прятки» и «Догонялки» с персонажами сказки
6.Неделя осенних подарков <u>Октябрь</u>	3 4	Развитие образного восприятия музыки, умение в движении отразить контрастный образ (осенний листик и Дворник с метлой). Развитие танцевального творчества в музыкально-ритмических играх и упражнениях	2	Хоровод «Вот какой огород» Г. Вихаревой ( или другой по выбору) – повторение материала прошлого года. Игра-догонялка «Листики». Хоровод с осенними листиками (по выбору). Танцевальные импровизации: подарки Осени (танец овощей, танец грибочков, танец лесных ягод, рябинок и др.)
7.Неделя осенней грусти <u>Октябрь</u>	5 6	Воспитание музыкальной отзывчивости на музыку; умение выражать в движении спокойный, неторопливый, немного грустный образ осени. Развитие слухового внимания, умения менять движения в соответствии с контрастными частями музыки, самостоятельно останавливаться в конце звучания. Закрепление двигательных навыков, освоенных на предыдущих занятиях	2	Повторение «Танца с зонтиком», упражнение «Прыжки через лужицы», упражнения в лёгком беге враспынную по залу. Упражнение с осенними веточками под минорный вальс (по выбору). Повторение танцев, музыкально-ритмических игр по выбору детей
8.Праздник осени <u>Октябрь</u>	7 8	Подведение к самостоятельному исполнению несложных плясок с листиками, грибочками, зонтиками. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях различный характер музыки	2	Несложный муз.-ритм. репертуар осенней тематики: «Танец с зонтиками», «Танец грибочков», «Плюшевый медвежонок» и др. (по выбору музыкального руководителя)
9.Неделя запасливых зверушек (или как лесные звери)	1 2	Подведение детей к пластической импровизации в движениях во время инсценирования знакомых сказок под музыку:	2	Инсценирование рус. нар. сказок «Курочка Ряба», «Репка» по показу педагога и самостоятельно под рус. нар. музыку. Круговая пляска под рус. нар. музыку.



готовятся к зиме) <u>Ноябрь</u>		выполнение движений по показу педагога и самостоятельно. Развитие ассоциативного восприятия музыки: низкие звуки – «Дедушка», высокие звуки – «Птички», средний регистр – «Лисичка», «Виучка»		Импровизация движений под разную по характеру музыку
10.Неделя первого снега <u>Ноябрь</u>	3 4	Развитие выразительности движений, мимики. Развитие способности самостоятельно менять движения в соответствии с характером музыки. Формирование навыков перестроения в пространстве: движение по кругу по одному и парами, в маленьких кружках, рассыпную	2	Разучивание парных круговых плясок (музыка по выбору). Инсценирование игровых песен по показу педагога: «Зима» М. Красева, «Саночки» А. Филиппенко (под пение взрослого), «Воробушки» и др. по выбору педагога
11.Неделя счастливых снеговиков <u>Ноябрь</u>	5 6	Развитие тембрового слуха, чувства ритма: умения исполнять ритмическую пульсацию под умеренную по темпу мелодию, отмечать сильную долю в танце	2	Танец «Снеговиков» (муз. К. Вебера). Исполнение плясок, озвученных бубенчиками и барабанчиками (музыка плясовая народная – по выбору). Танец «Снежинки» - разучивание
12.Путешествие в зимний лес <u>Ноябрь</u>	7 8	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа. Импровизация под музыкальные пьесы игрового характера: «Ворона сердится», «Трусливый заяц» и др.	2	Пластические этюды на музыку Ю. Забутова: «Ворона сердится», «Храбрый заяц» (или другие пьесы – по выбору). Повторение танцев «Снеговик» и «Снежинки»
13.Неделя зимних звуков <u>Декабрь</u>	1 2	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа, передавая контрасты звучания в движениях	2	Парная пляска «Метелица» (показу педагога, рус. нар. мелодия). Повторение танцев «Снежинки» и «Снеговик». Музыкальные игры и этюды – по выбору
14.Ожидание волшебного праздника Ёлки <u>Декабрь</u>	3 4	Развитие эмоциональной сферы: умения выразить в движениях разные игровые образы. Закрепление навыков ориентировки в пространстве – ходьба хороводным шагом по кругу, сужение и расширение	2	Разучивание новогодних хороводов (по выбору), характерных танцев: «Танец Медвежат», «Танец Снежинок», круговая пляска – по выбору

<p>15.Новогодний праздник <u>Декабрь</u></p> <p>16.Прощай, Ёлочка! <u>Декабрь</u></p>	<p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>круга, выполнение несложных плясовых движений</p> <p>Воспитание коммуникативных навыков, произвольности поведения на праздниках, умения согласованно выполнять движения в общих плясках</p> <p>Побуждение к исполнению знакомых плясок, игр, хороводов. Развитие танцевального творчества: импровизация плясовых движений, самостоятельное исполнение танцев и хороводов по желанию детей</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Исполнение плясок, игр и упражнений – по показу взрослого и самостоятельно. Совместные пляски с родителями «Найди себе пару», «Бубенчики» и др. Новогодние хороводы (по выбору)</p> <p>Повторение знакомых плясок, игр, упражнений, хороводов (по выбору). «Пляска Зайчиков с морковками», «Танец Снежинок», «Танец Конфеток», «Танец Снеговиков» и др. (по выбору)</p>
<p>17.Неделя снежных дорожек <u>Январь</u></p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>Развитие навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять простейшие перестроения – по кругу, парами лицом друг к другу спиной, враспынную, «змейкой» - за ведущим</p>	<p>2</p>	<p>Упражнения на перестроения под спокойную и подвижную музыку (по выбору). Разучивание круговых и парных танцев (музыка по выбору). Игры: «Догонялки», «Прятки с платочками»</p>
<p>18.Неделя ледяных фигур <u>Январь</u></p>	<p>3</p> <p>4</p>	<p>Развитие танцевально-игрового творчества, умения самостоятельно находить движения в соответствии с музыкальным образом. Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в пространстве: умения выполнять простейшие перестроения - по кругу парами лицом друг к другу и спиной, враспынную «змейкой»</p>	<p>2</p>	<p>Упражнение «Снеговик» (музыка по выбору). Муз.-ритм. игровые упражнения на основе двухчастной контрастной музыки: бег или ходьба, с окончанием музыки «замереть» в образе ледяной фигуры. Парный круговой танец (музыка по выбору), образно-игровые композиции: «Чебурашка», «Белочка»</p>
<p>19.Неделя домашних питомцев <u>Январь</u></p>	<p>5</p> <p>6</p>	<p>Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) средствами коммуникативных музыкальных игр, весёлых плясок</p>	<p>2</p>	<p>Муз.-ритм. композиции по показу педагога и в самостоятельном исполнении: «Разноцветная игра», «Поросята», «Птички и Воронья», «Белочка», «Кошка с котятками» и др. (по выбору педагога)</p>

20. Праздник льдинок и сосулек <u>Февраль</u>	1 2	Развитие ритмического слуха: воспроизведение ритмической пульсации, чередование четвертной и двух восьмых (ти-ти-та), выделение сильной доли в ритмических играх, плясках, хоровах	2	Музыкальные коммуникативные игры с предметами (палочками, бубнами, маракасами) – на основе народных плясовых мелодий (по выбору). Повторение образно- игровых композиций по выбору детей: «Чебурашка», «Белочка», «Поросята», «Кузнечик»
21. Праздник блинов <u>Февраль</u>	3 4	Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) средствами коммуникативных музыкальных игр, весёлых плясок, знакомство с весенними хоровами. Повторение топающего шага, несложных (однонаправленных) плясовых движений	2	Разучивание весенних хорохов по показу педагога (по выбору). Пляски по показу педагога: «Разноцветная игра», «Поросята», «Птички и Вороны» и др. по выбору педагога
22. Ожидание весны <u>Февраль</u>	5 6	Закрепление умений воспроизводить в движении ритмическую пульсацию, несложный ритмический рисунок, сильную долю. Закрепление навыков плясовых движений: топающий шаг, полуприсядка, кружение на топающем шаге	2	Разучивание весенних хорохов. Танец «Солнечные лучики» (по выбору) «Птички и Вороны», «Поросята», «Воробушки». Музыкальные подвижные игры по выбору детей
23. Музыкаль- ные подарки для бабушки и мамы <u>Март</u>	1 2	Развитие умений выполнять плясовые движения по показу и самостоятельно. Разучивание плясок с мамами. Закрепление умений начинать и заканчивать движение с музыкой	2	Пляска «Кнопочки». «Две капельки» Е. Зарицкой, упражнение с цветами («Вальс» И. Кишко), парные пляски с мамами по показу (музыка по выбору)
24. Неделя маминых улыбок <u>Март</u>	3 4	Повторение плясок и упражнений к празднику. Создание условий для самостоятельного исполнения праздничного репертуара	2	Пляска «Кнопочки». «Две капельки» Е. Зарицкой, «Волшебный цветок», муз. Ю. Чичкова. Упражнение с цветами («Вальс» И. Кишко), парные пляски с мамами по показу (музыка по выбору)

25. Встречаем птиц <u>Март</u>	5 6	Закрепление навыков лёгкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки. Поощрять творческую инициативу	2	Упражнение «Воробушки» (муз. Т. Вилькорейской), «Птички и Вороны». Повторение весенних хороводов
26. Неделя капели и ручейков <u>Март</u>	7 8	Совершенствование навыка лёгкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, выполнять перестроения в соответствии с частями музыки	2	Упражнение «Ручейки» (лёгкий бег – муз. К. Вебера). Повторение парных плясок по желанию детей
27. Неделя весеннего ветерка <u>Апрель</u>	1 2	Совершенствование навыка лёгкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Закрепление умений выполнять маховые движения руками (на пружинке)	2	Упражнение для рук «Ветерок и ветер». Парные и характерные танцы с перестроениями на 2-3 фигуры. Повторение упражнений в лёгком беге («Ручейки»). Подвижные игры с музыкой (по выбору)
28. Встречаем дорогих гостей <u>Апрель</u>	3 4	Развитие умений выполнять движения в паре с ребёнком старшего возраста (формирование коммуникативных навыков). Выполнение движений по показу, импровизация движений в соответствии с характером музыки	2	Пляски-игры «Найди себе пару», «Разноцветная игра», «Птички и Вороны». Парная пляска на 2-3 фигуры (по выбору) «Маленький танец», Ф. Кулау
29. Наши любимые игрушки <u>Апрель</u>	5 6	Совершенствование умений выполнять простейшие плясовые движения: полуприсядка для мальчиков, кружение в парах, поочерёдное выставление ног на каблук, кружение на месте, и др.	2	Пляска «Неваляшки», «Куклы и Мишки», «Плюшевый медвежонок». Повторение знакомых образно-игровых композиций и подвижных игр «Кузнечик», «Чебурашка», «Белочка»
30. Любимые песенки для малышек <u>Апрель</u>	7 8	Совершенствование умений выполнять неложные плясовые движения по показу взрослого при обыгрывании детских песен	2	«Кнопочки», «Раз, ладошка», «Две капельки», муз. Е. Зарицкой. Повторение знакомых парных плясок (по выбору) «Танец-игра с игрушками»
31. Праздник первых цветов <u>Май</u>	1 2	Совершенствование умений выполнять покачивания руками (на пружинке), закрепление умения	2	«Волшебный цветок», муз. Ю. Чичкова (или другая по выбору). Повторение знакомых парных плясок (по выбору) «Маленький

		начинать и заканчивать движения с музыкой		танец», Ф. Кулау
32. Праздник весенних лучиков <u>Май</u>	3	Закрепление навыка лёгкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах. Закрепление навыков перестроений в пространстве, движения по кругу, врассыпную, «змейкой» за ведущим	2	Упражнение с цветами и зелёными веточками (музыка по выбору) «Волшебный цветок», Ю. Чичкова, образно-игровые композиции: «Кот Леопольд», «Поросята», «Птички и Воробы»
	4			
33. Праздник одуванчиков <u>Май</u>	5	Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Расширение и совершенствование двигательных навыков и умений	2	«Танец с цветами» (повторение). Муз.-ритм. композиция «Песенка о лете», муз. Е. Крылатова
	6			
34. Здравствуй лето красное! <u>Май</u>	7	Закрепление и расширение навыков ориентировки в пространстве: умений становится в круг, парами по кругу, занимать свободное место в зале, выполнять перестроения в соответствии с двух- и трёхчастной музыкой. Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Совершенствование двигательных навыков и умений	2	Исполнение танцев с цветами по показу взрослого и импровизирование движений самостоятельно. Повторение танцев и муз.-ритм. композиций по выбору детей
	8			

### Список используемой литературы.

1. «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. Санкт-Петербург, 2015г., издание четвёртое переработанное и дополненное в соответствии ФГОС ДО – программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет.
2. CD «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. – музыкальное приложение, диск №1
3. CD «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. – музыкальное приложение, диск №2
4. CD «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. – музыкальное приложение, диск №3
5. CD «Ритмическая мозаика», Буренина А.И. – музыкальное приложение, диск №4