

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад 84  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию детей  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

**Принята :**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201

**Утверждена:**

Приказом заведующего  
Образовательным учреждением  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Т.В.Шипилова

**Учет мнения:**

Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 № \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМОПЛАСТИКА»**

Возраст учащихся 4-5 лет  
Срок реализации 1 год  
Разработчик:  
О.Е.Калентьева  
Н.Л.Харюшина  
музыкальные руководители  
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург  
2017

Учебный план.....	6
Календарный учебный график .....	8
Рабочая программа .....	9
Список литературы.....	12

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмопластика» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)

### **Направленность**

Данная программа имеет социально-педагогическую, художественную направленность.

Программа направлена на

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к танцевальному творчеству.

Программа «Ритмопластика» направлена на целостное развитие личности детей в процессе движения под музыку.

По двигательной реакции под музыку можно провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка. Другими словами данная программа является музыкально- ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память и гибкость мыслительных процессов, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движениях под музыку, что требует свободного и осознанного владения своим телом.

Цель программы: развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

### **Актуальность**

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации.
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии.
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, воспитания учащихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

Занятия ритмопластикой способствуют физическому развитию детей, совершенствуется координация движения, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их четкость, выразительность.

Под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются положительные качества личности ребенка, дети ставятся в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, решительность и находчивость, что очень важно для маленького актера. Совершенствуются музыкально-эстетические чувства детей. Дети искренне радуются тому, что могут через движение передать свое отношение к музыкальному и актерскому образу. Таким образом, можно говорить о становлении творческого воображения, которое необходимо для детей. Хорошо подобранные упражнения, игры и танцы воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, развивают их представления о жизни и труде людей, различных явлениях природы. Каждое ритмическое и пластическое задание ребенку нужно понять, запомнить и осмыслить. Он должен быть внимательным и собранным, правильно выполнять указания взрослого. Т.о. ритмопластика развивает память, вырабатывает устойчивость произвольного внимания, совершенствует творческую активность.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности. В связи с этим коррекция содержания работы «на себя», «на себя во взаимодействии с детьми» - вот первая отличительная особенность данной программы.

Вторая особенность - использование в качестве музыкального сопровождения, как правило, целостных произведений, а не отрывки по 8, 16 тактов, как это принято в традиционных музыкально - ритмических упражнениях.

Третья особенность данной программы - акцентирование внимания педагога не только на внешней стороне обучения детей музыкально- ритмическим движениям (формирование двигательных умений), сколько в анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движений под музыку. Это, прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

## **Адресат программы**

Учащиеся младшего дошкольного возраста 4-5 лет.

Дети 5 года жизни уже приобрели некоторый опыт в различных видах музыкальной деятельности. У них уже есть свои индивидуальные предпочтения: кто-то любит петь, кто-то танцевать. В этом возрасте дети очень энергичны, подвижны, эмоциональны.

Однако внимание, память еще отличаются произвольностью. Детям еще нужен показ, поддержка взрослых.

Диапазон голоса у 4-х леток также невелик - в основном от «ре» до «ля»(си) первой октавы. У большинства детей этого возраста еще больше есть проблемы в звукопроизношении.

На 5 году жизни продолжают развиваться двигательные навыки и качества. С одной стороны дети овладевают гибкостью, пластичностью, они легко могут выполнять некоторые акробатические упражнения. С другой стороны у них еще не сформирована координация движений, что проявляется в ходьбе, а также при исполнении многих видов движений.

## **Цель и задачи программы**

**Цель** – Формирование развития творческих способностей,

культуры здорового и безопасного образа жизни,

потребности и овладение свободой движения под музыку,

обеспечение духовно- нравственного воспитания и личностного развития учащихся.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

выработать общие двигательные навыки;

научить ребенка двигаться в такт музыки;

выработать умения правильно держать осанку.

#### **Развивающие:**

развивать музыкальность;

развивать пластичность движения;

развивать двигательные качества и умения;

развивать творческое воображение и фантазию;

развивать психические процессы;

развивать нравственно-коммуникативные качества личности.

#### **Воспитательные:**

Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.

Воспитывать готовность сотрудничать.

Формировать положительную самооценку.

Формировать потребность к самоорганизации.

## **Условия реализации программы**

Группы формируются из обучающихся 4-5 лет, возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 20 минут. Время занятий варьируется исходя из интереса и усталости детей. Количество детей в группе 12-15 человек.

Для реализации данной программы используются технические средства обучения, соответствующее помещение (музыкальный зал), аудиотека, атрибутика.

## **Планируемые результаты**

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать:

- правильность постановки корпуса, головы, рук, ног;  
должны уметь:
- правильно держать осанку;
- координировать движения рук и ног;
- эмоционально передать через движения, повадки различных животных;
- определять темпы в музыке (медленный, быстрый)
- откликаться на динамические оттенки в музыке и простейшие ритмические рисунки,
- понимать и определять характер музыки  
у обучающихся должны быть сформирована:
- положительная самооценка.
- потребность к самоорганизации.
- доброжелательное отношение к окружающим.
- готовность к сотрудничеству.
- могут быть развиты следующие первоначальные навыки общения в коллективе:  
доброжелательное отношение к окружающим, чуткость, общительность, отзывчивость,  
готовность сотрудничать.

## Учебный план на 2017-2018 года обучения

№	Название раздела, темы*	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Праздники, досуги, педагогическое наблюдения, Творческие задания, открытое занятие для родителей 1 раз в год
2.	Осень золотая	40 мин	10 мин	30 мин	
3.	Лесная прогулка	40 мин	10 мин	30 мин	
4.	В мире сказок	40 мин	10 мин	30 мин	
5.	Любимые герои мультфильмов	40 мин	10 мин	30 мин	
6.	Контрольное	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
7.	Под Новый год	40 мин	10 мин	30 мин	
8.	Зимний лес	40 мин	10 мин	30 мин	
9.	Зимние забавы	40 мин	10 мин	30 мин	
10.	Солдатики	40 мин	10 мин	30 мин	
11.	Веселые музыканты	40 мин	10 мин	30 мин	
12.	Мир игрушек	40 мин	10 мин	30 мин	
13.	Контрольное	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
14.	Здравствуй, весна	40 мин	10 мин	30 мин	
15.	Прогулка в весенний лес	40 мин	10 мин	30 мин	
16.	Природа и животные	40 мин	10 мин	30 мин	
17.	Верные друзья	40 мин	10 мин	30 мин	
18.	Итоговое	20 мин.	5 мин.	15 мин.	

\*

Каждая тема рассчитана на 2 недели.(2 занятия)

## Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	1 октября	31 мая	32	32	1 раз в неделю

## Рабочая программа

№	Месяц	Тема	Содержание
1	октябрь	<b>Вводное</b> <b>Тема « Путешествие в страну танца»</b> Инструктаж Игра « Знакомство с хлопками по кругу» Постановка корпуса « Зёрнышко» Игра « Найди своё гнездышк	Знакомство с детьми
2-3	октябрь	<b>Тема «Осень золотая»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Жили у бабуси» Музыкально-ритмическая композиция «Пусть падают капли» Танец «Волшебный цветок» Игра «Зайцы в огороде» Расслабление «Осенние листочки»	Учить: -марш- ходьба; -выставление ноги на пятку с руками; -легкие прыжки на двух ногах; -«лапша» руками;
4-5	октябрь ноябрь	<b>Тема «Лесная прогулка»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Весёлое путешествие» Музыкально-ритмическая композиция «Разноцветная игра» Танец «Мухоморы пареньки» Игра «Шел козел по лесу» Расслабление «Спят усталые игрушки»	Учить: -ходьба- бег; -дробный шаг; -подскоки; -притопы одной ногой; -«пружинка» с выставлением ноги на пятку.
6-7	ноябрь	<b>Тема «В мире сказок»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Красная шапочка» Музыкально-ритмическая композиция «Гномы» Танец «Поросята» Игра « Найди пару» Расслабление «Спи моя радость усни»	Учить: -марш- бег- марш; -выставление ноги на пятку с руками; -подскоки; -перестроение в круг.
8-9	Ноябрь декабрь	<b>Тема «Любимые герои мультфильмов»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «А ну-ка» Музыкально-ритмическая композиция «Том и Джери» Танец «Воробушки» Игра « Кот и мыши» Расслабление «Волшебный цветок»	Учить: -марш с остановками; - прямой галоп; -легкие прыжки на двух ногах; -мягкий пружинящий шаг
10	декабрь	<b>Контрольное</b> <b>Тема « Что нам осень принесла»</b> Игровые диагностические задания для выявления уровня освоения программы детьми	Мониторинг

11-12	декабрь	<b>Тема «Под новый год»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Маленькой елочке» Музыкально-ритмическая композиция «Дед Мороз» Танец «Новогодние игрушки» Игра «В лесу родилась елочка» Расслабление «Ночь в новогоднем лесу»	Учить: -ходьба в хороводе; -перетопы; -пружинка с фонариками; -выставление ножки на носок.
13-14	январь	<b>Тема «Зимний лес»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «В новогоднем лесу» Музыкально-ритмическая композиция «Снеговика» Танец «Раз морозною зимой» Игра «Саночки» Расслабление «Снежинки»	Учить: -перестроение в пары по кругу; -имитационные движения зверей; -выставление ноги на каблучок; -легкий бег в парах «паровозиком»
15-16	январь	<b>Тема «Зимние забавы»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Зимушка- зима» Музыкально-ритмическая композиция «Конькобежцы» Танец «Весёлые звери» Игра «Снежки» Расслабление «Зимний сон»	Учить: -динамическая ходьба (тихо-громко); -ходьба в хороводе; -прыжки на двух ногах; -притопы одной ногой.
17-18	февраль	<b>Тема «Солдатики»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Марш оловянных солдатиков» Музыкально-ритмическая композиция «Всадники» Танец «Барышни и гусары» Игра «Самолёты» Расслабление «Спят усталые игрушки»	Учить: -перестроение в пары по кругу; -выставление ноги на каблучок; -топотушки; -скользящий шаг; -имитационные движения зверей;
19-20	февраль	<b>Тема «Веселые музыканты»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Рожок» Музыкально-ритмическая композиция «Гармошечка- говорушечка» Танец «Оркестр народный» Игра «Ритмическое эхо» Расслабление «Дерево »	Учить: -марш- ходьба; легкий бег; «фонарики»; прыжки на двух ногах; «лапша» с шуршиками имитационные движения зверей;

21-22	март	<b>Тема «Мир игрушек»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Кукляндия» Музыкально-ритмическая композиция «Мишка косолапый» Танец «Два барана» Игра «Дразнилка» Расслабление «Куклы»	Учить: -ходьба- легкий бег; -перестроение в круг; -«пружинка»; -топотушки; -кружение на шаге;
23	март	<b>Контрольное</b> <b>Тема « Зима до свиданья»</b> Игровые диагностические задания для выявления уровня освоения программы детьми	Мониторинг
24-25	Март-апрель	<b>Тема «Здравствуй, весна»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Весна- красна» Музыкально-ритмическая композиция «Волшебный цветок» Танец «Веселая пастушка» Игра «Ежик» Расслабление « Цветы»	Учить: -бег в рассыпную; -хлопки с притопами; -прямой галоп; -шаг с притопом.
26-27	апрель	<b>Тема «Прогулка в весенний лес»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Кукушечка» Музыкально-ритмическая композиция «Птичка польку танцевала» Танец «Белые кораблики» Игра «Козочки и волк» Расслабление «Облака»	Учить: -марш- ходьба; -легкий бег; -выставление ноги на носок; -упражнение с цветами.
28-29	Апрель-май	<b>Тема «Природа и животные»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Белочка» Музыкально-ритмическая композиция «Зайцы на поляне» Танец «Ни кола, ни двора» Игра «У медведя во бору» Расслабление «Бабочки »	Учить: --динамическая ходьба (тихо-громко); -прямая «ковырялочка»; -кружение в парах «лодочкой».
30-31	май	<b>Тема «Верные друзья»</b> Вход: различные виды ходьбы Танец-разминка «Дружба» Музыкально-ритмическая композиция «Барбарики» Танец «Матрешки» Игра «Найди друга» Расслабление «Спи моя радость, усни»	Учить; -марш-бег; -прыжки на двух ногах; - выставление ноги на пятку с руками; -имитационные движения зверей.
32	май	<b>Итоговое</b> <b>Тема « Ура, каникулы!»</b> Игровые диагностические задания для выявления уровня освоения программы детьми	Мониторинг

## Список литературы

1. А.И. Буренина. «Ритмическая мозаика» ВП «Камертон» СПб 1997г.
2. А.И. Буренина. «Ритмическая пластика» ВП «Камертон» СПб 1994г.
3. А.А.Ухарцева. Здоровье, красота и пластика в сказочном мире музыки и движений». УМЦ Вдохновение СПб 1996г.
4. Е.П.Макарова «Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом»УМЦ Аллегро СПб 1995г.
5. А.Г.Назарова «Танцевать могут все»Самиздат СПб 1995г.
6. А.И.Буренина «Музыкальное движение вчера, сегодня, завтра» «Пик» ООО «Мономакс» СПб 1998г.
7. Ж.Е.Фирилева «Са-фи-дансе» СПб «Детство- пресс» 2003г.
8. Т.И.Суворова «Танцевальная ритмика для детей» СПб ГИТП 2007г.