Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18
комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Образовательного учреждения

Протокол №1

от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ №18

_____ М.И.Кошкина

Приказ № 166/Д/1

от « 31 » августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
для дошкольников
« Ритмопластика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Автор-составитель:

руководитель студии

Калашникова Ольга Леонидовна

Санкт-Петербург

2023 г.

Содержание

Введение	3
Раздел 1.Целевой	
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цели и задачи программы.....	5
1.3 Планируемые результаты программы.....	7
Раздел 2. Содержательный	
2.1.Содержание общеразвивающей деятельности.....	8
2.2.Учебный план.....	9
2.3. Учебно- тематический план.....	10
2.4. Описание способов и методов реализации программы.....	12
Раздел 3. Организационный	
3.1. Оснащение методическими материалами и средствами обучения.....	14
3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	15
3.3 Список литературы.....	15
Приложение	17

Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное,
что есть в жизни – это свободное движение под музыку.
И научиться этому можно у ребенка.

А.И.Буренина.

Введение

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

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

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

Раздел 1. ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа направлена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 4 до 5 лет

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

Что дают занятия ритмопластикой?

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. На занятиях ритмопластики, можно выделить четыре основных направления работы с детьми: оздоровительное, образовательное, воспитательное и коррекционно-развивающее. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. На занятиях воспитывается способность восприятия музыкальных образов и умение выразительно двигаться в соответствии с заданным или придуманным образом. Это способствует развитию творческих способностей детей.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка.

Знакомство ребенка с игровыми и танцевальными произведениями происходит на основе его собственного опыта, что позволяет лучше понять смысловую и музыкальную значимость исполняемого произведения. Игровые композиции (игровые и ритмические танцы) обогащают детей яркими образными движениями, создают условия эмоциональной разрядки, улучшают внимание детей.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы. Основная цель программы-способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения через музыку и движения. Цели программы: социальная адаптация детей; эстетическое развитие; воспитание трудолюбия; укрепление здоровья. Для осуществления поставленных целей необходимо решать следующие задачи: Активизация творческих способностей, формирование двигательных навыков и умений, развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку; -развивать танцевальную выразительность, физические данные, координацию движений, пластичность, хореографическую память, выносливость, ориентировку в пространстве; -пробуждать фантазию, способность к импровизации; -развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

1.2. Цели и задачи реализации 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:

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

Направление деятельности - Музыкально-физкультурное.

Форма обучения – обучение детей проходит в специально организованной деятельности ,во второй половине дня .Учебная неделя: 2 дня.
Продолжительность занятий: 20 минут.

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.

1.3. 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. Укрепят осанку и свод стопы.

4. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

5. Дети ориентируются в пространстве: самостоятельно находят место в зале, перестраиваются в круг, становятся в пары и друг за другом, строятся в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

6. Выполняют изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры.

7. Передают в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

Раздел 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Содержание общеразвивающей деятельности

№	Раздел программы	Содержание
1	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.
2	Игровой стретчинг	Упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием игровой технологии. Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «бутерброд», «мостик», «змея», «скамейка»;
3	Танцевальные движения.	Топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, обручи, 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.
4	Сюжетно-образные танцы	Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Шалунишки», «Бурёнка», «Магазин игрушек», «Тучка», «Танец принцессы» «Кто такие птички» «Неваляшки». « Мышата» « Солнечные зайчики» , «Варись, варись кашка»
5	Музыкальные игры	Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию. «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Волк и козлята», «Птицы», « Лиса и куры», « Воробышки и автомобиль» «Самолеты» «Картошка», « Шмели летают, шмели спят» « Лягушата и цапля»
6	Итоговое занятие.	Открытый урок в конце года.

Организация образовательного процесса

Структура занятия по ритмопластике общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: вводная, основная и заключительная. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Части занятий		Время
1	Вводная часть	2 -3минуты
2	Основная часть занятия	12-17 минут
3	Заключительная часть занятия	2-3 минуты

2.2. Учебный план.

Продолжительность одного занятия	Количество образовательных занятий в неделю	Количество образовательных занятий в месяц	Количество образовательных занятий за учебный период
		всего	всего
20 мин.	2	8	64

2.3. Учебно- тематический план занятий по программе «Ритмопластика».

месяц		Содержание
Октябрь - Ноябрь	Диагностика	Беседа, диагностические игровые и ритмические упражнения
	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами
	Игровой стретчинг	Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «змея» упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием сюжетных образов, вытягивание носочков.
	Танцевальные движения	Разучивание движений, топающий шаг, выставление ноги на носок, приставной шаг; танцевальные движения с предметами (чередование - мяч, султанчики, обручи, флажки, платочки), построение в две линии и обратно в одну колонну; легкие, равномерные, высокие прыжки; приставной шаг
	Сюжетно-образные танцы	Изучение танцев, ««Магазин игрушек»», «Паучок», «Неваляшки»
	Музыкальные игры	Разучивание игр, «Самолёты», «Карусель», «Птички и автомобиль», « Лягушки и цапля»
Декабрь – Январь – Февраль	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении; упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами
	Игровой стретчинг	Повторение пройденных и новые: «бутерброд», «лодочка», « скамейка», « кошечка», « сердитая кошечка» Упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием сюжетных образов,

	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, построение в три линии и обратно в одну колонну; движение в парах по кругу, легкие, равномерные, высокие прыжки; перескоки с ноги на ногу; простой танцевальный шаг, работа над движением рук – волна» руками.
	Сюжетно-образные танцы	Повторение пройденных танцев. Разучивание новых «Метла», «Бурёнка», « Кто такие птички», «Варись, варись кашка»
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры, новая игра «Море волнуется», «поезд», « Кошки, мышки», « Шмели летают, шмели спят»
Март – Апрель - Май	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами
	Партерная гимнастика	Повторение пройденных и новые: «черепаша», «мостик»;» рыбка», «оловянный солдатик» упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием сюжетных образов, упражнения для стоп – вытягивание носочков.
	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, работа над движением рук – пластика кистей, танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных и новые «Шалунишки», «Танец принцессы», Солнечные зайчики.
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры, новая игра «Картошка», «Волк и козлята», «Передай настроение» « Лиса и куры»
	Открытое занятие	Сценарий по пройденному материалу

2.4 Способы и методы реализации программы

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Игровой стрейчинг.

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. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием сюжетных сказок.

Танцевальные движения.

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.

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.

Музыкальные игры. 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.

Раздел 3. Организационный

3.1. Оснащение методическими материалами и средствами обучения

- Практические занятия проводятся в спортивном зале.
- Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным 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.
- 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 музыку.

3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды

- Пианино
- Музыкальный центр
- Ноутбук
- Аудио записи музыкальных произведений
- Гимнастические коврики
- Гимнастические скамейки
- Атрибуты для упражнений и танцев (платочки, ленточки, обручи, гимнастические палки)
- Игрушки для танцев и сюрпризных моментов
- Атрибуты для подвижных игр (маски, парашют, воротники)

3.3. Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
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. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.

7. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
8. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
9. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
10. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
11. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
12. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.

Приложение 1.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

Мониторинг

Начало года

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Параметры					
		Координация движений	Пластичность, гибкость	Память	Внимание	Творческие проявления	Эмоциональная сфера
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Педагог дополнительного образования:

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае).

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

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные.

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность

проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, Если выполняет с некоторыми подсказками, то это средний уровень. . В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — низкий.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить, как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в средний – низкий уровень.

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др)

В результате наблюдений и диагностики педагог может сравнить динамику в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.