



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад «Солнышко»

_____ Ю.В. Кленкина

**Программа
и годовое планирование работы
кружка ритмопластики и танца**

«Задоринка» и «ПЧЕЛКИ»

Руководитель кружка: Е.В. Юрьева

Список детей, посещающих кружок

1. Альменев Данир
2. Белохвостиков Владимир
3. Белохвостиков Дмитрий
4. Гордеев Александр
5. Горшкова Валерия
6. Затонский Эмиль
7. Иванов Всеволод
8. Имайкин Макар
9. Кашаева Анна
10. Кочергин Тимофей
11. Кудинова Кира
12. Нуртдинов Ратмир
13. Остроухов Кирилл
14. Потемкина Варвара
15. Садовой Илья
16. Соколец Александра
17. Сурков Максим

1. Антимонов Захар
2. Антохи Павел
3. Белова Ксения
4. Вагин Андрей
5. Волкова Алиса
6. Габидуллина Сафина
7. Долгих Варвара
8. Иванюк София
9. Миргородская Маргарита
10. Молодан Владимир
11. Мухаметова Диана
12. Поветина Ольга
13. Рахматуллин Айдар
14. Рожкова Софья
15. Соклаков Андрей
16. Султанбеков Ринат
17. Тимиреев Алексей
18. Тыщенко Вероника
19. Шестаков Арсений
20. Юдин Анатолий



Программа кружка «Ритмопластика»

(для детей 5 – 6 лет)

№п/п	Содержание	Стр
1	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	6
2	Содержательный раздел	8
2.1	Содержание образовательной деятельности	8
2.1.1	Перспективный план работы	11
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	24
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	27
2.4	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	28
3	Организационный раздел	28
3.1	Расписание кружковой деятельности	28
3.2	Методическое обеспечение Программы	28
3.3	Материально – техническое обеспечение	29

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмопластика» разработана на основе Основной образовательной программы МАДОУ детский сад «Солнышко» п. Пристанционный в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конвенцией о правах ребёнка ООН;
2. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», N 273-ФЗ от 29.12.2012
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного

образования" .

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, гармоничного развития физических и духовных качеств.

Это привело к необходимости разработать программу дополнительного образования для детей от пяти до семи лет «Ритмопластика», реализующую основную цель: формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

Программа составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-фи-дансе» Ж.Е. Фирилевой Е.Г. Сайкиной, «Танцевальная ритмика для детей» Т. И. Суворовой.

Курс «Ритмопластика» состоит из поэтапного формирования творческих способностей и развития индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

Для каждого года обучения составлен тематический план, рассчитанный на 72 часа.

Непосредственно-образовательная деятельность проводится раз в неделю по 20 мин в старшей группе, по 30 мин в подготовительной группе. Ритмопластика включает комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей ребёнка, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

Система специально подобранных физических, хореографических, ритмических, акробатических упражнений направлена на решение задач всестороннего физического развития с учётом состояния здоровья и развития ребёнка. Дети выполняют упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Подвижные и спортивные игры, включающие бег, прыжки, упражнения с мячом, обручем и другими предметами также способствуют гармоничному развитию физических и духовных качеств.

Цель программы: формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений

Задачи программы:

Развитие музыкальности.

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие самостоятельности и инициативы в музыкально-ритмических движениях.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- Тренировка подвижности нервных процессов;
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

При решении поставленных задач необходимо учитывать основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и индивидуальнотипологические особенности каждого ребенка.

Принципы формирования программы

Общедидактические принципы:

1. Принцип систематичности обуславливает непрерывность, регулярности и планомерность образовательного процесса, определенного для развития двигательных навыков;
2. Принцип сознательности и активности реализуется в формировании мотивации к ритмическим занятиям, представлений о развитии какого - либо двигательного качества, интереса к предлагаемым видам деятельности;

3. Принцип наглядности обеспечивает тесную взаимосвязь всех систем организма;

4. Принцип доступности и индивидуальности предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей, характера. Действие этого принципа строится на преемственности двигательных, музыкальных и речевых заданий;

5. Принцип постепенного повышения требований предполагает постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления навыков;

Специфические принципы:

1. Принцип единства развития и оценки индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики;

2. Принцип полифункционального подхода предусматривает одновременное решение нескольких задач в структуре одного занятия ритмопластике;

3. Личностно-деятельностный принцип лежит в основе разработки системы ритмических упражнений и заданий, обеспечивающий воспитание положительных личностных качеств детей;

4. Принцип реализации коммуникативного намерения предполагает активную деятельность детей, создание ситуации общения;

5. Принцип закономерности развития при формировании психофизического механизма воздействия занятий ритмикой на организм ребенка.

Курс «Ритмопластика» состоит из поэтапного формирования творческих способностей и развития индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений. Для каждого года обучения составлен тематический план, рассчитанный на 72 часа. Непосредственно-образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю по 20 минут в старшей группе, по 30 минут в подготовительной группе.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров (ФГОС ДО, 4.1)

Таким образом, планируемые результаты не могут быть выражены в форме нормативных показателей и не должны вести к формированию неадекватных ожиданий, не учитывающих индивидуальные различия между детьми.

Планируемые результаты определяют не уровень развития ребёнка дошкольного возраста, а те характеристики (качеств, умений, навыков, показателей здоровья и т.д.) на развитие которых ориентируются педагоги. Современное дошкольное образование нацелено на формирование у детей компетенций, то есть личностных качеств и умений, позволяющих ребёнку успешно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в современном социуме.

Программа «Ритмопластика» формирует у детей 5-6 лет как специальные компетенции (в области музыкально-ритмической деятельности), так и базовые или ключевые компетенции (качеств личности, которые являются предпосылками успеха и удовлетворённости ребёнка во всех сферах его жизни).

Планируемые результаты в развитии у дошкольников специальных компетенций в музыкально-ритмической деятельности:

5 - 6 лет

- Выполняют упражнения по показу преподавателя, сохраняя заданное положение рук, ног, туловища в пространстве.
- В музыкально-подвижной игре представляют различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).
- Выполняют упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением: слушают вступление, заканчивают движения с окончанием музыки.
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.
- Заложены основы правильной осанки.
- Сформирован интерес к занятиям « Ритмопластика»

Дети четвертого года жизни, знают:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- правила подвижных игр.
- понятия: круг, шеренга, колонна.

6 – 7 лет

- Освоено и качественно выполняются детьми комплексы второго года обучения.
- Передают в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения.
- Передают основные средства музыкальной выразительности.
- Передают в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений.

- 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.
- Исполняют знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку.
- Самостоятельно начинают и заканчивают движение в соответствии с началом и концом музыки.
- Передают в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей.
- Выражают свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.
- Выполняют изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры.
- Находят свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

• Сформирован устойчивый интерес к занятиям «Ритмопластика»

Дети шестого года жизни знают:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- правила подвижных игр.
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- понятия: круг, шеренга, колонна.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

Содержание программы по ритмопластике определяют следующие разделы:

- Игроритмика;
- Танцевально-ритмическая гимнастика;
- Игропластика (игровой стретчинг);
- Пальчиковая гимнастика;
- Строевые упражнения;
- Игровой самомассаж;
- Музыкально-подвижные игры;
- Креативная гимнастика;
- Образно-игровые движения (упражнения с превращениями);
- Коммуникативные игры-танцы.

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры

«Танцевально – ритмическая гимнастика». Здесь представлены образотанцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме). Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корректирующего значения

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, закрепощенности и уверенности в себе.

«Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

«Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного

оздоровления

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмопластике).

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и закрепощенности.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

«Коммуникативные игры-танцы» Особенность коммуникативных танцев-игр заключается в несложных движениях, включающие элементы невербального общения, смену партнёров, игровые задания (кто лучше пляшет) и т. д. В этих играх-танцах, как правило, есть игровые сюжеты, что облегчает их запоминание.

Поскольку многие коммуникативные танцы построены, в основном на жестах и движениях, которые в житейском обиходе выражают дружелюбие, открытое отношение друг к другу, то в целом они производят положительные, радостные эмоции. Тактильный контакт, осуществляется в танце, ещё более способствует развитию доброжелательных отношений между детьми и, тем самым, нормализации социального климата в детской группе.

Перспективный план работы

Сентябрь

1. Формирование состава танцевальной группы детей.
2. Определение посредством анкетирования родителей интереса и склонностей детей в сфере двигательной активности.
3. Вводная беседа о танце, разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве «Строй круг», «Найди своё место».

Октябрь

1. Диагностика физической подготовленности детей для выявления моторно- одаренных детей с высоким уровнем развития основных двигательных навыков и умений (посредством диагностики музыкального развития детей).
2. Составление плана работы кружка ритмики и танца.
3. Разучивание танцевальных шагов: шаг на месте, приставной шаг в сторону, по диагонали.
4. Постановка танца «Кадриль» (подготовительная группа)
«Балалайка» (старшая группа)

Ноябрь

1. Ознакомление с позициями ног, рук..
2. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка(спокойная ходьба), «топотушки»(шаг на всей ступне), хороводный шаг.
3. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед.

4. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок.
5. Специальные упражнения на укрепление позвоночника: «маятник», «Ванька – Встанька».
6. Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Кто ушёл?», «Встреча эмоций».
7. Постановка танца «Весёлый светофор».

Декабрь

1. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, переменный шаг, перекрёстный шаг.
2. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы», вертушка.
3. Танцевальные движения: притоп- веселый каблучок, «ковырялочка», «гармошечка».
4. Упражнения для глаз «Снежок пошёл».
5. Специальные упражнения на укрепление осанки: «Рама», «Берёзка».
6. Постановка танца поварят.

Январь

1. Виды шага(закрепление): «топотушки», хороводный шаг, , высокий шаг, переменный шаг, перекрестный шаг, шаг с притопом.
2. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы», вертушка. Ознакомление – «веревочка»
3. Танцевальные движения(закрепление): «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп- веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «гармошечка».
4. Специальные упражнения на укрепление осанки: весёлый тренинг

(«Насос», «Соедини ладошки», «Цапля»).

5. Игра – этюд (для развития творческого воображения) «Конькобежцы», «Белые снежинки».

6. Упражнения для глаз «Любопытный мальчик Сева»

7. Постановка танца «Почемучки» (подготовительная группа)

Февраль

1. Виды шага(разучивание): семенящий плавающий шаг, хороводный шаг косичка.

2. Прыжки на одной ноге: «часики». «веревочка».

3. Танцевальные шаги и движения: шаги и кружение с припаданием, переменный шаг, «качалочка»,.

4. Психогимнастика: «Хрустальная вода».

5. Упражнения для глаз «Лодочка», «Солнышко».

6. Постановка танца «Мама».

Март

1. Закрепление позиций(1-4,6) и рук(1-3)

2. закрепление видов шагов и прыжков.

3. Танцевальные движения: шаг польки.

4. Элементы бального танца.

5. Специальные упражнения (для укрепления мышц тазового пояса и мышц ног) «жучок», бабочка», «лягушка», «зайчик».

6. Творческая игра (для развития выразительности танцевальных движений) «Кукла Барби», «Свободный танец».

7. Постановка танца «Поппури» (подготовительная группа), «Модницы» (старшая группа).

Апрель

1. Закрепление позиций ног и рук.
2. Закрепление видов шагов и прыжков.
3. Танцевальные движения: закрепление пройденного материала.
4. Элементы современного танца.
5. Игра-этюд (для развития творческого воображения): «Подснежник».
6. Упражнения для глаз: «Часики».
7. Постановка танца: «Детский сад».

Май

1. Повторение пройденного материала.
2. Диагностика музыкально-ритмических навыков и умений детей.
3. Отчётный концерт танцевальной группы (по итогам выученного материала за год).

Перспективный план по ритмопластике

Сентябрь

<p>1.Игроритмика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой. Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, поскоки, пружинистый шаг. Ходьба врассыпную, по большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги.</p>
<p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Ритмическая гимнастика « Пеликаны»: Вытягивание шеи вверх. Поднимание руки через сторону вверх, опустить . Повороты назад, противоположную руку вы тянуть перед собой, вправо, влево. Наклон вперёд. Руки в стороны. Присесть, голову наклонить, встать, голову поднять. Лёжа, руки соединить «клюв», перекат вперёд –назад. Лёжа, руки пол подбородок. Согнуть попеременно ногу в колене, выпрямить «отряхивают лапки». Прыжки на месте, руки внизу в стороны. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом « Кря». «Ёжик» (а/з)</p>
<p>4. Ритмический танец:</p>	<p>«Качалочка» со свободным качанием рук.</p>

<p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Упражнение «Деревянная и тряпичная кукла»</p> <p>Взглядом нарисовать лодочку, радугу, круг. Поморгать, закрыть глаза. Открыть.</p>
---	---

Октябрь

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Хлопки на сильную долю такта.</p> <p>Ходьба по залу, марш с хлопками, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках «змейкой», поскоки, боковой галоп , дробный шаг, хороводный шаг.</p> <p>Перестроение из колонны в шеренгу, движение по кругу в разных частях зала. Полуоборот направо.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Буратино»</p> <p>Наклоны головы вправо –влево, вперед-назад.</p> <p>Взмахи руками вверх «привет».</p> <p>Отвести руки в сторону (правую, левую).</p> <p>Наклон вперед, руки вытянуть и помахать ими .</p> <p>Приставной шаг вправо-влево</p> <p>Сесть, наклон вперед –прямо.</p> <p>Лёжа, поднять согнутую в колене ногу, опустить.</p> <p>Упражнение «велосипед».</p> <p>Прыжки « ноги в стороны –вместе».</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>
---	---

<p>4 .Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки: 6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Ходьба на носочках-пяточках, дробным шагом по залу.</p> <p>Движение глаз по тексту: Прилетела стрекоза. (глаза закрыты) Как горошины глаза, (широко открыть глаза) А сама, как вертолёт Вправо, влево, вверх, вперёд.</p>
--	---

Ноябрь

<p>1.Игроритмика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве: 3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Тройные хлопки на ритмический рисунок музыки вправо, влево. Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег по кругам разного цвета ,прямой галоп, боковой галоп со сменой направления движения, поскоки, хороводный шаг. Ходьба врассыпную, по большому кругу, смена направления движения. Перестроение в три колонны. Ритмическая гимнастика с осенними листьями « Разноцветная осень»: Попеременное поднятие вытянутых рук и головы, опустить руки и голову. Взмах руками вверх через стороны, опустить постепенно, листочки подрагивают в руке. «Ветер». Наклоны с листьями над головой в стороны. Наклон вперёд, показываем листья. Присесть, положить листья, выпрямиться. Присесть, взять листья,</p>
---	---

<p>4 .Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки: 6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>встать. Сидя. Положить листья на ноги и вести их к носочкам ног и обратно. Лечь, попеременное касание листья согнутой в колене ноги. Лёгкий бег на месте, кружение. Упражнение на дыхание: «качалочка» вправо –влево, на выдох звук «ш-шш»</p> <p>«Бабка- Ёжка» Встать в круг, соединить свои ладони с соседними. Закрывать глаза, поднять руки, по сегментное расслабление мышц.</p> <p>Движение глаз за ориентирами: В небе солнышко сияет В речке рыбок веселит, Ветер листьями играет, А сова спокойно спит, Ей приснился сладкий сон, Вот исполнился бы он..</p>
--	--

Декабрь

<p>1.Игроритмика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве: 3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Хлопки по ритмическому рисунку музыки, образное движение»паровоз едет». Ходьба по залу, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках по диагонали, поскоки, боковой галоп лицом, спиной в круг, Образное движение «Обезьянки», ходьба змейкой, марш с остановкой.</p> <p>Ритмическая гимнастика « Лепка снеговика»:</p>
---	--

4 .Ритмический танец:

5. Упражнение на расслабление мышц
и укрепление осанки:

6. Зрительная гимнастика:

Наклон головы вправо, влево с выпрямлением.

Попеременное поднятие рук вверх со сменой темпа.

Повороты в сторону с хлопком «берём снег».

Наклон вниз, вперёд - «лепим снеговика».

Выпад вправо-влево «смотрим, какой получился».

Сидя, руки к себе, вперёд – «лепим второй ком».

лёжа, прижать руки к коленям, перекат вправо- влево «лепим третий ком».

Лёжа, вытянуть ноги и руки вдоль туловища. Одновременное поднятие ноги и руки .

Упражнение на дыхание лёжа. Поднять руки и вести их по полу со словом «Ох».

«Снежинки» (вальс).

Стойка, руки сцеплены за спиной. Релаксация под тихую медленную музыку, плавные движения рук и ног.

Движение глаз за ориентирами:

Рано утром по порядку

Вышли звери на зарядку:

И котик, и зайчишка,

И косолапый мишка.

Даже Кеша-акробат физкультуре очень рад.

Все вокруг стараются, спортом занимаются.

Январь

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Попеременные хлопки и притопы под музыку.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой направления, марш с ритмичным сжиманием рук в кулаки, бег на носочках змейкой в одну и другую сторону, поскоки, захлест голени назад, ходьба полуприседа, хороводный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Кузнецы»</p> <p>1. Поднять руки, стукнуть рукой о руку над головой. То же самое вправо – влево. Те же движения вперёд. Присесть, стукнуть по колену. Сесть, вытянув ноги в стороны, наклониться к ноге и стукнуть у носочка ноги со словом «тук». «Наковальня»(мостик) Лёжа махи ногами поочередно вверх -вниз Прыжки ноги и руки стороны, вместе с хлопком над головой. Упражнение на дыхание «раздуваем меха» «Бескозырка белая» (движения танца «Яблочко» Релаксация лёжа с закрытыми глазами «У берега моря» «Маятник» движение глаз вправо – влево под музыку</p>
--	---

Февраль

1.Игроритмика:	Качалочка вправо - влево
2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:	Ходьба по залу попеременно с маршем на месте , со сменой положения рук, бег на носочках по большому кругу, двум маленьким кругам, поскоки, припадание, перестроение в 4 колонны.
3 . Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Пограничники»: 1. Встать на носочки, руку приложить ко лбу. Выпад в стороны, руки ко лбу. Присесть, постепенно лечь, затем встать. Ползание вперёд –назад. Перекал лёжа вправо – влево. Приставной шаг вправо –влево. Прыжки по 4 точкам. Упражнение на дыхание со словом «Ш – ш – ш»
4 .Ритмический танец:	«Полька с цветами» («Полька», муз. Рахманинова).
5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Релаксация под звуки моря.
6. Зрительная гимнастика:	«В небе солнышко сияет...»

Март

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Ковырялочка.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой ведущего, бег в «воротики», змейкой, поскоки, «улитка» хороводным шагом, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика с цветами:</p> <p>1. Поднять – опустить цветы. Качание рук над головой. Пружинка с попеременным выставлением рук вперёд. Взмах рукой в сторону с отставлением ноги. Присесть, постепенно встать. Выпад вперёд с плавными движениями рук вперёд –назад. Кружение, руки над головой. Повтор первого упражнения.</p> <p>«Полька с цветами» («Полька», муз. Рахманинова).</p> <p>Встать в круг, поднять цветы, опустить со словом «ах»</p> <p>Проследить за цветами «Найди цветок по названию»</p>
---	--

Апрель

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Пружинка с поворотом вправо – влево.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, в круг – из круга; бег на носочках по диагонали, обратным ходом, враспынную, ползание «раки», переменный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Друзья» (в парах):</p> <p>1. «Лодочка» - поднять соединённые руки – опустить. Наклоны вправо – влево. Пружинка с выставлением ноги на носочек. Встать спинами, сцепить локти, наклониться вперёд. В том же положении: присесть – встать. Сесть лицом друг к другу, ноги в стороны. Соединить ладони, выпрямиться. Лечь лицом друг к другу «велосипед» Встать, прыжки на одной ноге, взявшись за руку. Упражнение на дыхание, как № 1.</p> <p>Танец по песне «Дружба крепкая» парами. Соединиться спинами, встать прямо, постепенно присесть и расслабить мышцы ног и рук, опираясь на спину товарища.</p> <p>Встать парами напротив друг друга. Посмотреть на товарища, затем на картинку позади него.</p>
---	---

Май

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p> <p>6. Зрительная гимнастика:</p>	<p>Пружинка с раскачиванием рук вперёд – назад.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, по одному, парами, упражнение на внимание с цветными флажками «марш», «бег», бег лёгкий, сильный, скрестный, шаг польки, выбрасывание ног вперёд в движении, пружинный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Буратино»:</p> <p>1. Поднимание рук попеременно. «Нос» с выставлением ноги на пятку вправо – влево. Наклон вперёд, развести руки в стороны, встать покачать головой. Пружинка вправо – влево. Сесть на пол, упор руками сзади, упражнение «ножницы». Сидя с помощью рук перекатиться вправо - влево. Лёжа, приподняться на руках как можно выше. Побарахтаться. Прыжки с хлопками над головой. Высокий бег на месте. Повторить 1 упражнение со словом «ха –ха - ха» Танец «Вальс Победы» (перестроение под музыку).</p> <p>Повороты в стороны с расслабленными руками.</p> <p>Круговые движения глазами по потешке «Еле – еле, еле – еле завертелись карусели...»</p>
---	---

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Основная форма образовательной работы с детьми: сюжетно-игровая (с учётом возрастных особенностей детей), в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических, музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия состоят из 3 частей:

В первой (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

Во второй (основной) части важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности. Подвижная игра – важная составляющая основной части занятия. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаются в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения, направленные на релаксацию, выполняемые в игровой форме.

Для того чтобы успешно развивалось детское творчество, на занятиях желательно использовать соответствующий музыкальный материал, отражающий характер выполняемых действий. В нём должны присутствовать контрастность темпа и динамики, определённые ритмические рисунки. Если ребёнок будет чувствовать разнообразие музыки, то он сможет точнее передать движением своё отношение к ней, то есть у него будет развиваться творческое воображение.

Этапы обучения

1-й этап обучения – это подражание детей образцу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности. «Вовлекающий показ» помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения. Совместное исполнение движений способствует созданию приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание. Показ должен быть

«опережающим», т.е. на доли секунды движение должно опережать музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успевали «перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию. Еще одна особенность такого показа – он должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку все движения дети повторяют автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения.

2-й этап обучения – это развитие самостоятельности детей в исполнении композиций и других упражнений. На этом этапе необходимо время от времени прекращать показ в процессе совместного исполнения и предлагать детям продолжать исполнять движения самостоятельно. Постепенно детям предлагается исполнить всю композицию самостоятельно от начала до конца (иногда можно подсказывать некоторыми жестами). Однако не все композиции следует выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения по памяти.

На этом этапе используются следующие приемы:

- показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога – по очереди или по желанию)
- показ упражнения условными жестами, мимикой.
- словесные указания

На основе развития пластических возможностей детей, расширения двигательного опыта происходит переход к 3-му этапу – творческому самовыражению в движении под музыку. Происходит это тоже постепенно. Так, в некоторых композициях сразу заложена «вопросно-ответная» форма исполнения, где предполагается импровизация на определенный музыкальный фрагмент – проигрыш, припев и т.д. Такие небольшие включения тренируют переключаемость внимания и развитие произвольности движений.

Средства двигательного воздействия:

1. Музыкально – ритмические движения.
2. Упражнения с предметами (ленты, мячи, султанчики и др.)
3. Элементы хореографии (основные позиции рук и ног).
4. Элементы спортивного танца.
5. Упражнения коррегирующей гимнастики.
6. Дыхательные упражнения.

Правила техники безопасности

Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Педагог обязан постоянно знакомить детей с правилами по ТБ при работе с гимнастическими предметами (скакалки, обручи, мячи, фитболы), с ковриками, заботиться о чистоте в

танцевальном зале, следить за внешним видом детей и формой одежды для занятий, соответственно требованиям.

1. Приступать к занятиям в специальной форме: а) для девочек – гимнастический костюм, носки, чешки, волосы прибраны в шишку; б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для полноценного развития детской деятельности педагогам необходимо создавать условия для развития активности детей и использовать эффективные формы поддержки детской инициативы.

Поощрять самостоятельную двигательную активность детей, поддерживать положительные эмоции и чувство «мышечной радости».

Поддерживать стремление детей узнавать о возможностях собственного организма, о способах сохранения здоровья.

Предоставлять возможность детям использовать воображаемые ситуации, игровые образы (животных, растений, воды, ветра и т.п.) на занятиях по ритмопластике.

Видоизменять подвижные игры новым содержанием, усложнением правил, введением новых ролей.

Поощрять музыкально – двигательное творчество детей, импровизации средствами мимики, пантомимы, импровизации в музыкальных этюдах.

Помогать детям осознать собственные цели, предоставлять возможность реализовать задуманное через образ.

Поддерживать импровизации движений под музыку.

Предоставлять возможность самостоятельно устанавливать контакты со сверстниками.

Поощрять стремление ребенка к речевому общению всеми доступными средствами (пение, движение, мимика, жесты, слова) с сверстниками.

Система образовательной деятельности нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В зале созданы условия для проявления таких качеств, как инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое. Образовательная среда стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию

ребенка и становление его личности.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Музыкально-ритмическое развитие детей наиболее успешно, если родители понимают и поддерживают идеи реализуемой программы, стараются быть активными соучастниками. Задача – включить родителей в совместную работу, сделать их своими союзниками и партнёрами. Важно познакомить родителей с программой, пригласить их на открытые занятия, праздничные мероприятия, предложив им совместные формы музыкально-ритмических упражнений.

Для эффективного взаимодействия с родителями необходимо:

1. Проинформировать о содержании, методах и формах работы по программе «Ритмопластика»
2. Пригласить их к творческому сотрудничеству.
3. Организовать взаимодействие в разных формах: родительское собрание, беседы, консультации, круглые столы, мастер-класс. Использование наглядной информации, фоторепортажи, информация на сайте, открытые и праздничные мероприятия

3. Организационный раздел

3.1. Расписание кружковой деятельности

Вторник	Старшая группа	16.00-16.20
	Подготовительная группа	16.25-16.55

3.2. Методическое обеспечение программы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Аркти.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий.

5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.: Музыкальная палитра.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс.

3.3. Материально – техническое обеспечение

<i>№№ п/п</i>	<i>Средства обучения</i>	<i>Наименование средств</i>
1.	Спортивный инвентарь	Маты Скакалки Обручи Веревки Мячи Гимнастические ленты

2.	Технические средства обучения	Музыкальный центр аудиоматериалы
----	-------------------------------	-------------------------------------

16 сентября 2022 года

Юрьева Е.В._____