

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД № 387» Московского района г. Казани

Принято  
внеочередным  
педагогическим советом  
Протокол от 31.08.2021 г.



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«Центр развития ребенка - детский сад №387»  
Московского района г. Казани А.Н. Анатуллина  
Приказ от 31.08.2021 г. №37/доп

# Общеразвивающая программа «Ритмопластика» для детей с 2-х до 4-х лет

2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

«Ритмопластика» - является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребёнка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом.

«Ритмопластика» подразумевает нахождение внутреннего ритма. У каждого человека есть свой ритм: ритм дыхания, сердцебиения, циркуляции крови, бодрствования и сна. Внутренний ритм предопределяет темп жизни, стремления, мотивацию, влияет на характер. Человек, который живет в соответствии со своим внутренним ритмом, счастлив и продуктивен.

Ритмодвигательная терапия работает с динамическими психосоматическими зажимами разного уровня: от элементарной моторной скованности до трансценденции сознания в сложных ситуациях и проработки трансперсональных уровней переживаний.

Ритмопластика - одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Ее содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.). Они выполняются поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку.

Занятия ритмопластикой предъявляют к занимающимся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Ритмические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом.

Ритмопластика в системе физического воспитания является доступным для широких масс населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Поэтому ею занимаются в дошкольных учреждениях.

В дошкольном возрасте существует высокая потребность в двигательной активности. Дети стремятся поддерживать высокий уровень двигательной активности. Они компенсируют вынужденную гиподинамию при длительном сидении перед телевизором, на занятиях.

Движение биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. В процессе антропогенеза наш организм формировался при постоянном движении. Однако в современных условиях доля мышечных усилий в режиме жизни человека уменьшается.

Такое положение особенно опасно на фоне нервно - психических напряжений и возросшей умственной нагрузки, необходимой для переработки огромнейшего потока разнохарактерной информации, и нездоровой экологии больших городов. Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма. Это чрезвычайно важно иметь в виду, поскольку значительная часть современных дошкольников имеют различные хронические заболевания, а физическое развитие их и подготовленность часто не соответствуют возрастным нормам. В то же время регулярные движения стимулируют рост, способствуют гармоничному развитию мышц, стимулируют работу внутренних органов и нервной системы, предупреждают нарушения осанки и плоскостопия, повышают работоспособность ребенка.

Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями, а именно занятия ритмопластикой, которая способствует привитию навыков здорового образа жизни.

Хорошее здоровье - один из самых главных источников счастья, радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Проблемы укрепления здоровья и долголетия волновали выдающихся деятелей науки и культуры всех народов и во все времена. Извечен был вопрос, как человеку преодолеть все неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье. Быть физически крепким, сильным и выносливым, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь. Использование физических упражнений для предупреждения болезней и продолжения жизни уходит своими корнями в глубину веков.

Древние народы использовали гимнастику, плавание и обливание водой разной температуры.

Древние философы Аристотель, Гиппократ, которые были известными фармакологами, проповедовали гимнастику, занятия спортом, закаливание водой и солнцем, прогулки, умеренность в питании. Плутарх называл гимнастику «Движение кладовой жизни», а философ Платон писал: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Не зря же гласит восточная мудрость «У кого есть здоровье - у того есть надежда. У кого есть надежда - у того есть все!»

Жизнь XXI века ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день являются проблема сохранения здоровья ребенка. Особенно остро стоит эта проблема в период адаптации ребенка в дошкольном образовательном учреждении, в первые поступающего в детский сад. Настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами является здоровье каждого ребенка в процессе формирования образования.

Формирование здорового образа жизни начинается уже с раннего возраста. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, особенно

во время адаптационного периода. При успешной адаптации выделяются два основных критерия: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и просто выполнять новые требования).

Дошкольный возраст- это уникальный возраст для развития личности. В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в этот период формируются представления ребенка об окружающем мире, происходит его интенсивное и психическое развитие. Важное значение имеет сохранение поддержка и развитие физического и психического здоровья ребенка.

Чем раньше мы дадим ребенку разнообразные впечатления, чувственный опыт, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности.

Музыкальное развитие детей осуществляет музыкальный руководитель и воспитатель, работа проводится в полном обоюдном понимании и контакте по «Программе воспитания и обучения детей в детском саду». Ответственный редактор М.Васильева. На сегодняшний день очень много разработанных программ и методических разработок, и пособий по развитию музыкальных движений. Например, А.И. Бурениной, «Ритмическая мозаика», Т.Ф. Коренева «В мире музыкальной драматургии», Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей, Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-фи-дансе», Т.И. Сауко и А. Буренина «Топ – хлоп малыши» и т.д.

Одной из важных функций дошкольного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей забота об эмоциональном благополучии ребенка.

Начиная работу по данной теме, мной была изучена литература по физическому воспитанию дошкольников: задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Кандидат педагогических наук, доцент Н.Н. Ефименко в 1999

году выпустил программу «Театр физического развития и оздоровления для детей дошкольного и младшего возраста». В ней автор сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления первых 10 лет жизни. Красной нитью проходит идея превратить «однообразные занятия в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

Данная программа заинтересовала нас своей неординарностью по методике и структуре проведения занятий. В течение последних лет на физкультурных занятиях, на занятиях хореографии педагоги использовали элементы программы Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления для детей дошкольного и младшего школьного возраста». В процессе работы возникла необходимость в создании своей программы, которая бы отвечала требованиям и запросам современного образования и опиралась на мой опыт и методические разработки.

Руководствуясь методическими рекомендациями программы по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста, решили разработать Программу «Лучик здоровья».

**Данная программа реализует следующие задачи:**

1. Формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий развития здоровья детей.
2. Выбатывать правильную осанку.
3. Развивать творческие способности детей.
4. Способствовать раскрепощению личности ребенка, его поведения.
5. Восприятие чувства ритма, музыкальной – ритмической памяти.
6. Развития мышечной силы, гибкости, выносливости, координационных способностей.

7. Развития воображения через особые формы двигательной активности детей.
8. Формирования опыта социального поведения, обеспечивающее эмоциональное благополучие, здоровья детей.
9. Развития музыкально - эстетического восприятие игрового и танцевального репертуара разного характера и содержания;
10. Обогащать музыкально – двигательные представления: побуждать запоминать, называть наиболее часто воспринимаемые в течение года игры, хороводы, пляски и т.д.
11. Активизировать музыкальное мышление;
12. Корректировать эстетический вкус ребенка, приобщая его к музыкально – ритмической культуре.
13. Обеспечивать эмоциональное благополучие ребенка.
14. Учить детей двигаться под музыку, уметь слушать ее.
15. Сознательное освоение детьми метроритмической структуры музыки.

### **В состав программы входит**

1. Комплекс оздоровительной гимнастики
2. Развивающие, динамические, и театрализованные игры
3. Комплекс упражнений под музыку
4. Упражнения на расслабление мышц лица
5. Упражнения на расслабление мышц шеи
6. Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхание
7. Упражнения на расслабление мышц рук
8. Упражнения на расслабление мышц ног
9. Упражнения на релаксацию с развитием воображения
10. Комплекс оздоровительных игр

## **На занятиях большая роль отводится**

- Сюжетно-ролевым этюдам и образам
- Народно-сценическим этюдам
- Детской хореографии
- Танцевальным композициям

## **Занятия включают в себя**

- Гимнастику пробуждения
- Большую тематическую игру
- Ситуационную мини-игру
- Основные двигательные режимы

## **На занятиях по ритмопластике, мы с детьми:**

- Играя – оздоравливаемся
- Играя – воспитываемся
- Играя – развиваемся
- Играя – обучаемся

«Заряжаем» детей положительными эмоциями

## **Музыкально-ритмические занятия включают следующие разделы:**

- Игротанцы
- Партерная гимнастика
- Игроритмика
- Игрогимнастика
- Танцевально-ритмическая гимнастика
- Игропластика
- Пальчиковая гимнастика



- Игровой самомассаж
- Музыкально подвижные игры
- Креативная гимнастика
- 

**Раздел «Игротанцы»** направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

### **Хореографические упражнения**

«Хлопки», «покачивания», «кружения», свободные, плавные движения руками, полуприседания, полное приседание, притопы, «фонарики» галоп, держимся в паре («лодочки»), ходьба вперед и, пятясь, назад, бег, прыжки на месте.

### **Танцевальные шаги**

марш, шаги на полупальцах, шаги на пятках выставление ноги на носок и на пятку.

### **Танцы с атрибутами**

танец с погремушками, танец с цветочками, танец сидя, танец утят, пляска с куклами, пляска с платочками.

### **Общие танцы**

«Приседай», «Ай, да», новогодний хоровод, «Маленькая полечка», «Кузнечик», «Веселая пляска», «В нарядном нашем зале»

**Креативная партерная гимнастика** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме.

### **Музыкально-творческие задания**

«Дождик», «Большие и маленькие дома», «Лодка», «Велосипед», «Фасолинки», «Неваляшка».

Специальный комплекс упражнений

«Тянем спинки», «Массажируем животик», «Змея», «Кошка», «Собака», «Лягушка», «Тигр», «Лодочка», «Гребля», «Летающие карапузы».

### **Релаксационные упражнения**

«Снеговик», «Бабочки», «Лифт», «Спим».

**Игроритмика** – является основой для развития чувства ритма позволяющий свободно, красиво и координационно - правильно выполнять движения под музыку.

**Раздел «Игрогимнастика»** – служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В него входят: строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а так же на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика»** представлены образно танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

**Раздел «Игропластика»** основывается на нетрадиционный методике развитие мышечной силы и гибкости. Игропластика дает возможность ребенку вволю покричать, свободно выражать свои эмоции, обретая открытость и свободу.

**Пальчиковая гимнастика** служит основой для развития мелкой моторики и координации рук. Оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию. Включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Этот раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

### **Общеразвивающие упражнения для пальчиков**

«Семья», «Здравствуй, это я», «Комарики».

## **Игры-потешки**

«Снеговик», «Мышки», «Ладушки», «Сорока, сорока».

Выполнение фигурок из пальцев

«Дом», «Ворота», «Забор», «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка».

**Игровой самомассаж:** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме:

«Поколоти», «Поезд», «Утюжки», «Кошечка», «Ветерок», «Обжорики», «Стряхни пыль», «Устали наши ножки».

**Раздел «Музыкально подвижные игры»** включает в себя приемы имитации подражания, образные сравнения, ролевые ситуации. Содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности.

### **Музыкально-подвижные игры по ритмике**

«Есть у киски», «Прятки», «Ой, летали птички», «Поезд», «Догонялки», «Подружились», «Громче-тише».

Сюжетно-ролевые игры

«Разбуди куклу», «Сварим суп», «Зайчишка трусишка», «Солнышко», «Два человека».

**Раздел креативная гимнастика** предусматривает применение не стандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Работая по данной программе в течение нескольких лет, я реально ощутила возможности метода музыкального движения в психофизическом развитии детей, а так же оценила потенциал метода музыкального движения ребёнка.

Музыкальное движение несёт в себе информацию, таким образом, можно предположить, что при исполнении пластических упражнений под музыку у детей закладывается определённая программа, иногда осознанно, а иногда на уровне подсознания. Эта программа может, служить как средство гармоничного развития ребёнка.

Поэтому проблема выбора музыки, движений для занятий и танцевальных композиций, особенно с детьми младшего возраста, требует тщательного отбора. На наших занятиях используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

**Занятие состоит** из подготовительной, основной и заключительной частей.

Занятия, начинается с игрового поклона, где дети проговаривают текст и выполняют движения, например:

*Два прихлопа, два притопа, ежики, ежики*

*Наковали, наковали ножницы, ножницы.*

*Бег на месте, бег на месте зайчики, зайчики.*

*Ну-ка дружно, ну-ка вместе, девочки и мальчики.*

Затем идет вводная часть, в состав которой входят упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки.

Далее проводится разминка – разогрев всех мышц тела, начиная с головы, и выполняются движения на полу, упражнения проводятся в игровой форме: «Превратились в уток, уточки закричали» и т.д.

Третья часть занятия – музыкально-ритмическая – наиболее динамичная. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы.

Нужно помнить, что занятия по ритмопластике должны быть построены так, чтобы активные движения чередовались с ходьбой и с успокаивающими дыханием упражнениями. Нельзя перегружать детей бегом, это может привести к чрезмерным психо - эмоциональным и сердечно-сосудистым перегрузкам.

Следует учитывать индивидуальные физиологические возможности ребенка.

Музыкально - ритмические движение должны дарить ребенку, здоровье, полноту и естественность жизни, самореализацию. Ритмическое движение способствует уменьшению локального мышечного напряжения – зажимов, оно тренирует равновесие и дыхание, улучшает подвижность и осанку – учит владеть своим телом, помогает скорректировать фигуру.

Основные понятия ритмопластического направления - ритм и вызванный им кинестетический транс с фиксацией внимания внутри себя. Ритмопластика в целом вырабатывает осознанное владение своим телом, связанное с этим психологическое раскрепощение.

Не стоит фиксировать внимание на том, если у ребенка возникают трудности при выполнении задания, он не может точно координировать свои движения с темпом и ритмом. Мы должны поддерживать, а не критиковать детей.

### **Структура занятий ритмопластики:**

I. Тематического занятия

II. Сюжетного занятия

III. Игрового занятия

**Тематическое занятие** состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

**Цель занятия:** Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку, развитие гибкости, пластичности, развитие способности к выразительному исполнению движений.

*На занятии используются:*

### **1. Основные виды движений**

а) Ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, с высоки подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба гусиным шагом.

б) Бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ (“бабочки”, “птички”, “ручейки” и т.д.), широкий (“волк”), острый (бежим по “горячему песку”).

в) Прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – “лошадки”, легкое подсакивание.

### **2. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц**

Упражнения на развитие гибкости, пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

### **3. Плясовые движения**

– Элементы народных плясок, доступных по координации.

Например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой “выбрасывание” ног, полуприседание для девочек, и полуприсядка для мальчиков и др.

Разучивание танцевальных упражнений: шаг польки, приставной шаг, и др., а также разучивание музыкально-ритмических композиций.

### **Сюжетные занятия**

Сюжетное занятие выстраивается в соответствии с содержанием русских и зарубежных сказок.

В сюжетном занятии преобладают имитационные движения – разнообразные, образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях)

**Цель занятия:** Развивать у детей умение сочувствовать, сопереживать другим людям и животным – персонажем сказок. Развивать художественно-творческие способности по средством ритмической пластики.

Сюжетное занятие проводится, также из трех частей.

**Подготовительная часть:** сюда входят разминка и общеразвивающие упражнения, в которых отражен сюжет занятия, т.е. “сказочная зарядка”

**Основная часть:** это кульминация – наивысшая точка развития сюжета. В основную часть входят музыкально-ритмические композиции, соответствующие сценарию.

**Заключительная часть** – развязка на достижение целей, которые были поставлены в начале занятия перед детьми.

Можно использовать следующие сюжетные темы:

“На лесной опушке”, “Новогодняя сказка”, “Путешествие по сказкам”, “Теремок”, “Осень в гости к нам пришла”, “Весенняя карусель”.

### **Игровые занятия**

Игровое занятие по структуре напоминает сюжетное занятие.

**Цель занятия:** способствовать развитию у детей творческих и физических способностей. Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентирование в пространстве. Занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

**В подготовительной части** проводится разминка и общеразвивающие упражнения. Характер упражнений соответствует теме предлагаемой педагогом по типу зарядки.

*Основная часть* занятия включает в себя подвижные игры, отражающие тему занятия.

*В заключительной части* используются музыкально-ритмические композиции, соответствующие данной теме занятия.

На занятиях по ритмопластике используются ряд пластических этюдов, несколько психо-гимнастических упражнений. Подобранные яркие по своему содержанию музыкальные композиции, я включила эти этюды, связанные между собой в комплексы под единым названием «Игры здоровья».

В начале занятия они используются в качестве создания эмоционально-доброжелательной и творческой атмосферы, а в конце занятия как вид релаксации. Сначала этюд выполняется детьми вместе с педагогом; при повторении на следующих занятиях дети выполняют движения сами, лишь направляемые выразительным текстом педагога, а в конце года можно создавать целые творческие этюдные композиции. Примеры пластических этюдов:

1. «В гости к бабочкам и кузнечикам» - решает такие задачи, как развитие кругозора ребенка, обогащение творческого потенциала ребенка, развитие уверенности в себе («каждая бабочка, стрекоза, жук или кузнечик выступает со своим, танцевальным номером»), формирует ценностное отношение к своим и чужим физическим и психическим возможностям.

2. «В гости к животным». Целью является умение изображать в движениях повадки разных животных, как по показу, так и самостоятельно, развитие творческого воображения, гибкости, ловкости и координации движений.

3. «Веселое путешествие». Этот этюд дает возможность вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая открытость и внутреннюю свободу. Кроме того, решает такие



задачи, как развитие двигательных навыков и умений, обогащение образно-игровых движений, развитие мышечной силы, прямой осанки и т.д.

#### 4. «Пластилиновый человек»

Участник сидят на корточках. Голова на коленях, глаза закрыты. «Представьте, что каждый из вас ком пластилина, в котором зародилась жизнь, попробуйте вылепить из себя человека, преодолевая сопротивление своего материала – пластилина. Вначале постарайтесь выпрямиться во весь рост – это требует большого напряжения в позвоночнике, шее, ногах. Теперь лепите руки от плеча, затем кисти пальцев. Ощущайте пластилиновость пальцев: они все время норовят склеится с друг другом. Этими пальцами нужно вылепить лицо – глаза, нос, рот. Какой человек вылепился?»

5. «В кукольном мире». Этот этюд учит детей чувствовать напряженное и ненапряженное состояние мышц, всего тела или отдельных частей корпуса: ног, головы, рук, шеи, плеч.

#### 6. «Тряпичная кукла»

Встаньте на колени позади партнера, сидящего на полу, и попросите его прислониться к вам спиной и расслабиться настолько, чтобы вы могли перемещать его в любом направлении. Это упражнение потребует от вас полной концентрации внимания, так как вы все время должны поддерживать партнера. Если какой-нибудь участок тела будет «оказывать сопротивление» вашим действиям, уделите ему особое внимание.

Пластические этюды включаются в занятия 2 - 4 раза в месяц, раз в квартал целесообразно проводить несложные ритмопластические спектакли, которые дети создают самостоятельно.

Примерные темы для творческих заданий:

- « Мои любимые игрушки»,
- « Циркачи»,

- «Путешествие на море» и т.д.

Чтобы этюды и спектакли получились яркими, мы используем на занятиях упражнения на развитие мимики, выразительных жестов.

- « Кошкин дом»,
- « Веселый и грустный клоун»,
- «Хочется спать»,
- « Вкусное варенье»,
- « Кошечка грустит» и т.д.

На развитие у детей выразительности жестов и движений можно использовать такие формы работы, как игры - превращения:

- «Цветок растет вверх»,
- «Паровозики»,
- «Кошка выпускает коготки»,
- «Великаны и гномы»,
- «Надуй мяч» и т.д.

На развитие мелких мышц руки целесообразно использовать такие упражнения, как

- « Мытье рук»,
- «Радужные брызги»,
- « Поздоровайся с каждым пальчиком», и т.д.

Неоценима, конечно, и роль пальчиковых игр, примеров которых в нынешней литературе очень и очень много.

Целесообразно будет перед выполнением того или иного пластического этюда включать пальчиковую игру. Например, перед выполнением этюда «Цветы» использовать упражнение пальчиковой гимнастики «Цветы»: наши алые цветы распускают лепестки (сложенные в виде бутона ладони медленно раскрываются); ветерок

чуть дышит, лепестки колышет (колебательные движения каждым пальцем отдельно); наши алые цветы закрывают лепестки (пальцы соединяются в виде бутона); тихо засыпают, головой качают (круговые движения кистями, сложенными в виде бутона).

В предварительную работу можно включать также двигательноречевые упражнения, где дети сами произносят легко запоминающийся текст и выполняют импровизированные движения.

В начале учебного года для создания доверительных отношений с маленькими детьми подойдут такие упражнения, как:

### ***Разминка «Ладушки»***

«Садимся напротив друг друга, хлопаем в ладоши и обеими руками ударяем по обеим ладоням партнера. Опять хлопаем в ладоши и ударяем своей правой ладонью по правой ладони партнера. Хлопаем в ладоши и делаем тоже левой рукой.

### ***«Передай шарик»***

Половине участников раздаются небольшие пластмассовые шарики. Участники спокойным шагом двигаются в разные стороны по всему залу. Тот, у кого есть шарик, держит его перед собой на ладони, вытянув руку вперед, тем самым, выражая желание подарить его другому. При встрече с тем, у кого нет в руке шарика, первый протягивает ему свой, как будто преподносит дар «отдает и идет дальше». Второй, приняв дар, в свою очередь, передает его тому из ближайших участников, у кого руки пусты. Эмоционального переживания «дарения» можно достичь, выстроив определенным образом внешние движения, перенести части тела на передние части стоп и всем телом тянуться за рукой, на ладони которой лежит шарик; рука при этом «смотрит» вперед, а подбородок чуть приподнят. Принимающий дар берет шарик очень бережно, как хрупкую драгоценность. «Погуляем» на развитие основных видов ходьбы и бега; «Прятки», «Пляска с погремушками», «Пляска с платочками», «Чок да чок» - на смену движений в связи со сменой музыки в

игровой форме (2-ух частная форма); «Ладушки-ладошки», «Ой, летали птички», «Ай-да!» (образ мишки), « Зайчики и лисичка», «Солнышко», «Повторяй за мной» - на образное выражение в движениях какого-либо знакомого персонажа.

### ***«Танец с приветствиями»***

Танцующие, взявшись за руки, двигаются вправо по кругу на первые 4 такта. На 5-6 такты они сходятся сначала к центру круга, говорят: «Здравствуйте» - а потом «растягивают» круг до первоначальной позиции со словами «До свидания!». На 7-8 такт все делают поворот на месте (4 шага). Можно помахать одной или двумя поднятыми вверх руками.

Все упражнения несут какую-то свою определенную задачу.

Одно из главных условий результативного занятия по ритмопластике, это подбор музыкального материала, так как в ритмопластике движения должны соответствовать музыке, быть доступными двигательным возможностям детей. Программа предполагает богатый выбор танцевальных и ритмических композиций. Также основой этой программы является использование игровых музыкально-ритмических упражнений в течение всего года; все упражнения, пляски, игры для малышей объединены в циклы по принципу возрастания сложности и разнообразия движений, где чередуются упражнения на различные группы мышц, напряжение и расслабление, развитие мелкой моторики и т.д

На занятиях по ритмопластике, проходя путь от простого к сложному, мы постепенно можем воспитать у детей:

- 1) Интерес к движениям под музыку;
- 2) Эмоциональную отзывчивость на музыку и образно-игровых движений;
- 3) Музыкальный слух (чувство ритма, слухового внимания, музыкальных сенсорных способностей, способности менять темп и

характер движения в соответствии с изменением темпа и характера звучания);

4) Двигательную сферу (формируем основные двигательные навыки и умения, развитие выразительности движений, умение передавать в мимике и пантомиме образы знакомых персонажей);

5) Воспитываем общительность, умение входить в контакт со взрослым или ребенком.

Целостный процесс обучения музыкально - ритмической деятельности можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Хочу рассказать о своих разработках, которые используются на праздниках «Встреча Осени», «В гости к деду Морозу», «Праздник весны» и т.д. К каждой тематике я разрабатываю танцы, как «Танец с корзинками», «Белочки с орешками», «Ежики», «Капитошки», «Хлопушки», «Зайцы с балалайками», «Мишка с бочонком меда», «веснушки», «Стирка», «Поварята» и т.д. Детям нравится танцевать с предметами, дети раскрываются, танцуют с удовольствием, проживая предложенный образ.

Систематическая работа на занятиях дает хорошие результаты, которые отражаются в диагностической работе. К старшему возрасту дети без труда выступают на сценах праздничных концертов, таких как: «Фабрика звезд», «Очаровательный малыш», «Стань звездой» участвуют в районных и городских фестивалях.

**Курс программы рассчитан в группе раннего развития:**

Продолжительность курса	Количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
<b>1 год</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>10 минут</b>

## Курс программы рассчитан в младшей группе

Продолжительность курса	Количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
<b>1 год</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>15 минут</b>

Программа может быть применена как самостоятельно, так и в регламентированной образовательной деятельности - хореографии, физической культуре.

Регулярные занятия по этой программе помогут ребенку стать более уравновешенным и спокойным, научиться концентрироваться, укрепить здоровье, повысить сопротивляемость организма различным заболеваниям, исправить осанку, сформировать сильное и гибкое тело.

Занятия составлены с учетом психологических особенностей данного возраста, восприятия, мышления, памяти. Они формируют у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создают положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Результатом работы по ритмическому воспитанию детей раннего возраста можно считать:

- дети стали более уверенными и самостоятельными в движениях;
- усвоили 30- 40 физических упражнений;
- увеличился уровень физической подготовленности и способности детей к положительному эмоциональному подъему;
- научились входить в образ, эмоционально переживать целостное движение;
- внимательно слушать музыку, начинать и заканчивать пляску;
- различать музыкальные жанры и самостоятельно показывать в движении марш, колыбельную и пляску;
- уверенно ходить, легко бегать, ритмично прыгать и приседать;

- выразительно выполнять образные движения (зайки, мишки, лисички и т.д).

Значительно расширился словарный запас ребенка (благодаря использованию текста песен, стихов и игр).

Таким образом, занятия физического развития уводят в увлекательную игру, а дети становятся страстными игроками и вдохновленными актерами.

Мы должны помочь малышам открыть удивительный мир творчества, в котором можно найти себя, свое счастье и все самое доброе и прекрасное, к чему так стремится душа человека и является одной из форм развития музыкально- творческой инициативы.

## **СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Младшая группа**

#### Сюжетно-ролевые этюды:

1. Этюды зверей (зайцы, медвежата, кошки, собачки, лисички, обезьянка, петушок)
2. Явления природы (листочки, снежинки, деревья, грибочки, бабочки)

#### Народно-сценические этюды:

1. Русский
2. Татарский

#### Этюды с предметами:

1. Мячи
2. Погремушки
3. Цветы
4. Листья

#### Детская хореография:

1. «Топай – хлопай»
2. «Мальчик – пальчик»
3. «Поезд»
4. «Лошадки»

### Танцевальные игры:

1. «Пулемет»
2. «Кошкин дом»
3. «Прогулка в лес»

### **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

1. Элементы ритмики;

Основные шаги, вытянутая нога, ход на полупальцах, на пятках, на ребрах ноги (внутренней и внешней) переменный шаг; легкий бег;

2. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (разогрев головы, плеч, кистей, локтей, туловище, ног);

3. Упражнения для нижнего плечевого пояса (прыжки ноги вместе, большой и маленький прыжок ноги врозь – вместе), «мячики», присев на корточки ..

4. Port de bras (наклоны корпуса: вперед, в стороны);

5. Движения на координацию;

6. Движения на формирование чувства ритма: (хлопки, притопы);

7. Движения на гибкость, эластичность и подвижность ног – в положении лежа и сидя на полу;

8. Этюды сюжетно-ролевых сочетаний элементов хореографии с песней, с актерским мастерством (передача различного настроения, изображение животных, игрушек, спорта, разтанцовывание сказок, танцевальные игры и т.д.



## Группа раннего развития, возраст детей 2-3 года

№	Тема занятия	Кол-во занятий
1-2	«Здравствуйте, ребята!»	2
3-4	Игроритмика	2
5-6	Веселый зоопарк	2
7-8	«Грибочки в лесочке»	2
<b>Октябрь</b>		
9-10	Веселый перепляс	2
11-12	Веселые попрыгунчики	2
13-14	Прогулка в осенний парк	2
15-16	Дружно парами идем, веселимся и поем	2
<b>Ноябрь</b>		
17-18	Петрушка в гостях у ребят	2
19-20	Веселый паровозик	2
21-22	Танцевальные игры	2
23-24	«Кошкин дом»	2
<b>Декабрь</b>		
25-26	Летят снежинки	2
27-28	В гости к зайке	2
29-30	Топ, топ сапожок	2
31-32	Путешествие в новогодний лес	2
<b>Январь</b>		
33-34	Зимние забавы	2
35-36	Снежная баба в гостях у ребят	2
37-38	Хоровод у елки	2
39-40	В гости к умке	2
<b>Февраль</b>		
41-42	Ветер, вьюга за окном	2
43-44	Малыши-крепыши	2
45-46	Лихие наездники	2
47-48	Волшебные снежки	2
<b>Март</b>		
49-50	Весна идет	2
51-52	Первые цветы	2
53-54	Мама-лучший друг	2
55-56	Матрешка в гостях у ребят	2
<b>Апрель</b>		
57-58	Птички-невилички	2
59-60	Желтые цыплятки	2
61-62	Я танцую	2
63-64	Весенняя капель	2

	<b>Май</b>	2
65-66	Выглянуло солнышко	2
67-68	Прогулка в лесу	2
69-70	Создай образ	2
71-72	Вот какие мы большие!	2

### Младшая группа, возраст детей 3-4 года

№	Тема занятия	Кол-во занятий
1-2	«Здравствуйте, ребята!»	2
3-4	Бу-ра-ти-но!	2
5-6	Веселые попрыгунчики	2
7-8	Маленькие гномики	2
<b>Октябрь</b>		
9-10	Полька, полька	2
11-12	Осенний вальс	2
13-14	Листья кружатся летят	2
15-16	Осенняя сказка	2
<b>Ноябрь</b>		
17-18	Подарок маме	2
19-20	Веселый паровозик	2
21-22	Веселый и грустный клоун	2
23-24	Радужные брызги	2
<b>Декабрь</b>		
25-26	Летят снежинки	2
27-28	Снеговик в гостях у ребят	2
29-30	Топ, топ сапожок	2
31-32	Путешествие в новогодний лес	2
<b>Январь</b>		
33-34	Зимние забавы	2
35-36	Снежная баба в гостях у ребят	2
37-38	Хоровод у елки	2
39-40	В гости к зверятам	2
<b>Февраль</b>		
41-42	Ловкие, смелые, умелые	2
43-44	Раз, два, раз, два.....	2
45-46	Спортивная зарядка	2
47-48	Русские народные игры	2
<b>Март</b>		
49-50	Весна пришла	2
51-52	Цветочный бал	2

53-54	Мамин танец	2
55-56	Весенняя капель	2
	<b>Апрель</b>	2
57-58	Бабочки порхают	2
59-60	Мамины помощники	2
61-62	Не скучай, со мной танец начинай	2
63-64	Ласточки прилетели	2
	<b>Май</b>	2
65-66	Солнечные лучики	2
67-68	Прогулка в лесу	2
69-70	Пантомима	2
71-72	Вот как мы подросли!	2