

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №90 «Подсолнушек»  
Нижнекамского муниципального района  
Республики Татарстан

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете  
протокол № 1  
МБДОУ «ЦРР-детский сад №90  
«Подсолнушек» НМР РТ  
от «25» 08 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  
МБДОУ «ЦРР-детский сад №90  
«Подсолнушек» НМР РТ  
Г.З. Муртазина  
Вводится в действие на основании приказа  
№ 024 от «31» 08 2022 год



**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
по ритмопластике  
(для детей 3-5 лет)**

Составила:

Воспитатель (по хореографии)

Березкина Людмила Альбертовна

Республика Татарстан  
г. Нижнекамск

## РЕЦЕНЗИЯ

по реализации дополнительной образовательной программы  
«Ритмопластика»  
для детей 3-5 лет

Березкина Людмила Альбертовна, воспитатель по хореографии

Для многогранного художественно-эстетического развития личности необходимо использовать все средства эстетического воспитания и, прежде всего искусство и художественно творческую деятельность. Для этого важно создание и реализация творческой комплексной программы эстетического воспитания детей, основанной на изучении хореографии в системе дополнительного образования.

Рецензируемая дополнительная образовательная программа построена на закономерности о том, что хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Грамотно составленное содержание занятий кружка способствует реализации цели – развитию детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Подробное описание содержание каждого занятия и методики и проведения позволяют решить комплекс задач: обучение умение выражать собственное восприятие музыки, расширение музыкального кругозора; пополнение словарного запаса, обучение умению отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок; обучение умению менять движения в соответствии с 2х-3х частной формой, и музыкальными фразами; развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений.

Для успешного решения поставленных задач на занятиях хореографии построены на последовательной реализации принципов: индивидуализации, систематичности, наглядности, повторяемости материала, сознательности и активности.

Дополнительная образовательная программа «Горошинки цветные» рекомендуется для внедрения в образовательный процесс дошкольного образования с целью формирования у детей интереса к занятиям хореографии путем создания положительного эмоционального настроения.

Рецензент: Кашапова М.Ф., кандидат педагогических наук, начальник  
отдела ПК и П кадров дошкольного и начального образования НОУ ДПО ЦСГО



Подпись Кашаповой М.Ф.

Руководитель НОУ ДПО ЦСГО



Некрасов А.Ю.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Принципы формирования программы
1.3.	Возрастные особенности физического развития детей от 3 до 5 лет
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы
<b>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Содержание образовательной деятельности
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
2.5.	Календарно-тематический план 2 младшая группа
2.6.	Календарно-тематический план средняя группа
<b>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Расписание занятий по ритмопластике
3.2.	Методическое обеспечение программы
3.3.	Материально – техническое обеспечение

# **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 5 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 трех до пяти 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. 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.

- о Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;

- о Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма); о Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- о Развитие ловкости, точности, координации движений; о Развитие гибкости и пластичности;

- о Формирование правильной осанки, красивой походки; о Воспитание выносливости, развитие силы;

- о Развитие умения ориентироваться в пространстве;

- о Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- о Развитие творческого воображения и фантазии;

- о Развитие самостоятельности и инициативы в музыкально-ритмических движениях. Развитие и тренировка психических процессов:

- о Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике; о Тренировка подвижности нервных процессов;

- о Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления. Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- о Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

- о 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 индивидуально-типологические особенности каждого ребенка.

## **1.2. 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.

### **1.3. Возрастные особенности физического развития детей от 3 до 5 лет**

Возраст 3-4 года. Моторику детей этого возраста Н.А. Бернштейн охарактеризовал как «грациозную неуклюжесть». Дети этого возраста овладевают большим количеством разных движений, (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), но их движения еще недостаточно ловки и координированы, свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

У младших дошкольников (3-4 года) формируются навык бега, в частности, появляется фаза полета, попеременные движения рук при ходьбе и беге (в 7 лет такие движения наблюдаются уже у 95% детей).

Дети впервые овладевают прыжками (сначала подпрыгиваниями на месте, затем на одной ноге), метаниями и действиями с мячом. Все эти навыки осваиваются постепенно.

В этом возрасте возникает интерес к определению соответствия движений образцу.

Возраст 4-5 лет. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми.

Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

#### **1.4. 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)

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 3-5 лет как специальные компетентности (в области музыкально-ритмической деятельности), так и базовые или ключевые компетентности (качеств



личности, которые являются предпосылками успеха и удовлетворённости ребёнка во всех сферах его жизни).

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

3 - 4 года:

- 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

4 – 5 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 пятого года жизни знают:

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

## II 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 образно-танцевальные 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 корригирующего 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.

## **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. Ещё 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

стимулируют 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.

#### 2.5. Календарно-тематический план 2 младшая группа

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	<u>Занятие 1.</u> <i>Вводное занят</i>	<u>Занятие 2.</u> <i>Партерная гимнасти</i>	<u>Занятие 3.</u> <i>Партерная гимнастика.</i>	<u>Занятие 4.</u> <i>Партерная гимнастика.</i>

О К Т Я Б Р Ь	<u>Занятие 5.</u> Постановка корпуса. Упражнения и ориентировку в пространстве: - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия, колонна	<u>Занятие 6.</u> Упражнения для разминки: - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вперед, вниз, направо, налево; - круговое движение головой, «Уточка» - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками Упражнения на ориентировку в пространстве: - простейшие построения: круг, сужение круга, расширение круга; - интервал.	<u>Занятие 7.</u> (н.т.) Положения и движения рук: - подготовка к началу движения (ладони на талии). Положения и движения ног: - простой бытовой шаг вперед с каблук	<u>Занятие 8.</u> (н.т.) Положения и движения ног: - 6 позиция. Упражнения для разминки: - «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки); - шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов) (к.т.) Положения и движения ног: - легкий бег на полупальцах.
Н О Я Б Р Ь	<u>Занятие 9.</u> Упражнения и ориентировку в пространстве: - различие правой и левой руки и плеча; - повороты вправо, влево Упражнения и ориентировку в пространстве: - движения по линии танца против линии танца.	<u>Занятие 10.</u> (н.т.) Положения и движения ног: - «Пружинка» - маленькое тройное приседание; - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса Упражнения для разминки: - простой бег (ноги забрасываются назад) - простой бег на месте с продвижением вперед и назад.	<u>Занятие 11.</u> Упражнения для разминки: - «Цапелки» - шаг высоким подниманием бедра - «Лошадки» - бег высоким подниманием бедра	<u>Занятие 12.</u> Упражнения для разминки: - «Ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вверх; - прыжки поочередно на правой и левой ноге. Упражнения на ориентировку в пространстве: - пространственное ощущение точек за (1,3,5,7). (к.т.) Положения и движения ног: - sote (6 позиция)
Д Е К А Б	<u>Занятие 13.</u> (к.т.) Положения и движения ног: - позиции ног (выворотные)	<u>Занятие 14.</u> (н.т.) Положения и движения ног: - позиции ног (свободные 1,2,3; 2)	<u>Занятие 15.</u> Упражнения для разминки: - прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию;	<u>Занятие 16.</u> (к.т.) Положения и движения рук: - позиции рук (1-3) - отличие 2 позиции

Р Б	1,2,3)	прямая закрытая).	- прыжки из 6 позиции во 2 прям позицию с одновременным раскрыванием рук стороны. <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - постановка кист - подготовительная позиция; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к нача движения.	классического тан от 2 позиции народного танца
Я Н В А Р Б	<u>Занятие 17.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - раскрывание закрывание ру <i>Положения и движения ног:</i> - relleve по 6 позиции подр на каждый се муз. такта и фиксацией н верху.	<u>Занятие 18.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движен ног:</i> - demi-plie (1 поз.) <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движен ног:</i> - battementtendувпер сторону на носок с переводом на каблук русском характере	<u>Занятие 19.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - battementtendu н носок с переводом каблук и одновременным приседанием . <i>Положения и движения рук:</i> - хлопки в ладош	<u>Занятие 20.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - притоп простой двойной, тройной - ритмическое сочетание хлопков ладоши с притопа
Ф Е В Р А Л Б	<u>Занятие 21.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - основная позиция (внутренние ру партнеров вытянуты вперед). <i>Положения и движения ног:</i> - танцевальны шаг; -танцевальны шаг по парам (руки в основн позиции).	<u>Занятие 22.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движен рук:</i> - взмахи платочком (дев.); - взмах кистью (мал <i>Положения и движен ног:</i> - простой приставно шаг на всей стопе и полупальцах по 1 прямой позиции.	<u>Занятие 23.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставн шаг с притопом; - простой приставн шаг с приседание	<u>Занятие 24.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - «Полочка» (рук согнутые в локтях перед грудью). <i>Положения и движения ног:</i> - поднимание и опускание ноги согнутой в колена вперед (с фиксации без).

<p style="text-align: center;">М А Р Т</p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 25.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - приставной шаг с приседанием одновременно работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги каблук в сторону поворота.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 26.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги парам, лицом друг другу. <i>Положения и движения рук:</i> - «Лодочка» (положение рук в паре).</p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 27.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - «Ковырялочка» - «Ковырялочка» (притопом).</p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 28.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - «Елочка»; - поклон в русско-характере (без рук)</p>
<p style="text-align: center;">А П Р Е Л Ь</p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 29.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu) - реверанс для девочек, поклон для мальчиков</p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 30.</u> <u>Танцевальные этюды</u> - сюжетный танец «Лето».</p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 31.</u> <u>Танцевальные этюды</u> - сюжетный танец «Лето».</p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 32.</u> <u>Танцевальные этюды</u> - сюжетный танец «Лето».</p>
<p style="text-align: center;">М А Й</p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 33.</u> <u>Танцевальные этюды:</u> - сюжетный танец «Лето».</p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 34.</u> <u>Подготовка к контрольному итоговому занятию</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 35.</u> <u>Итоговое контрольное занятие</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Занятие 36.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей</u></p>

## 2.6. Календарно-тематический план средняя группа

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Б	<p><u>Занятие 1.</u> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i></p> <p><u>Занятие 2.</u> <i>Повторение 1 года обучения. Упражнения на ориентировку в пространстве.</i></p>	<p><u>Занятие 3.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Повторение 1 года обучения. Положения и движения ног.</i></p> <p><u>Занятие 4.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Повторение 1 года обучения. Положения и движения рук.</i></p>	<p><u>Занятие 5.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль.</p> <p><u>Занятие 6.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Положения и движения ног:</i> - позиции ног (выворотные); - relleve по 1,2,3 позициям.</p>	<p><u>Занятие 7.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - квадрат А.Я.Вагановой; <i>Положения и движения ног:</i> - sothe по 1,2,6 позиции по точкам зала.</p> <p><u>Занятие 8.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Положения и движения ног:</i> - sothe в повороте (по точкам зала).</p>
О К Т Я Б Р Б	<p><u>Занятие 9.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Положения и движения ног:</i> - demi – plie по 1,2,3 позициям. - сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы.</p> <p><u>Занятие 10.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Положения и движения ног:</i> - шаги на полупальцах с</p>	<p><u>Занятие 11.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - свободное размещение по залу, пары, тройки.</p> <p><i>Положения и движения ног:</i> - шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах.</p>	<p><u>Занятие 13.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p> <p><u>Занятие 14.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p>	<p><u>Занятие 15.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Сюжетный танец «Мотылек».</i></p> <p><u>Занятие 16.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Сюжетный танец «Мотылек».</i></p>

	<p>продвижением вперед и назад. - танцевальный шаг назад в медленном темпе.</p>	<p><u>Занятие 12.</u> <u>(к.т.)</u> <i>Положения и движения ног:</i> - demi-plie с одновременной работой рук.</p>		
Н О Я Б Р Ь	<p><u>Занятие 17.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 18.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения рук.</p>	<p><u>Занятие 19.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 20.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - положение рук на поясе – кулачком; - смена ладочки на кулачок.</p>	<p><u>Занятие 21.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом. <u>Занятие 22.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца).</p>	<p><u>Занятие 23.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта). <u>Занятие 24.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).</p>
	<p><u>Занятие 25.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук)</p>	<p><u>Занятие 27.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения и движения рук:</i> - «приглашение». <i>Движения ног:</i></p>	<p><u>Занятие 29.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - «лодочка» (поворот под руку).</p>	<p><u>Занятие 31.</u> <u>(н.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - простой дробный ход (с работой</p>

<p>Д Е К А Б Р Ь</p>	<p>по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plie. <u>Занятие 26.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - притоп простой, двойной, тройной; - battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной позиции, в сочетании с притопом.</p>	<p>- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу. <u>Занятие 28.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка».</p>	<p><u>Занятие 30.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> Простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад.</p>	<p>рук и без). <u>Занятие 32.</u> (н.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - «под ручки» (лицом вперед). <i>Движения ног:</i> - простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад; - танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).</p>
<p>Я Н В А Р Ь</p>	<p><u>Занятие 33.</u> (н.т.) <i>Положение рук в паре:</i> - «под ручки» (лицом друг к другу). <i>Движения ног:</i> - простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположными руками. <u>Занятие 34.</u> (н.т.) <i>Упражнения на</i></p>	<p><u>Занятие 35.</u> (н.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - сзади за талию (по парам, тройкам). <i>Движения ног:</i> - танцевальный шаг по парам, тройкам (положение рук сзади за талию). <u>Занятие 36.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - диагональ.</p>	<p><u>Занятие 37.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «змейка»; - «ручеек». <u>Занятие 38.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i></p>	<p><u>Занятие 39.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i> <u>Занятие 40.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - прыжки с поджатыми ногами.</p>



	<p><i>ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения : колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре.</p>			
Ф Е В Р А Л Б	<p><u>Занятие 41.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «шаркающий шаг».</p> <p><u>Занятие 42.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «елочка»; (мальчики): - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции).</p>	<p><u>Занятие 43.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «гармошка»; (девочки): - простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями).</p> <p><u>Занятие 44.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; (девочки): - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка».</p>	<p><u>Занятие 45.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - поклон на месте с руками; - поклон с продвижением вперед и отходом назад.</p> <p><u>Занятие 46.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> (мальчики): - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция); (девочки): - бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка».</p>	<p><u>Занятие 47.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «звездочка».</p> <p><u>Занятие 48.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «корзиночка».</p>
М А Р Т	<p><u>Занятие 49.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции.</p> <p><u>Занятие 50.</u> (н.т.)</p>	<p><u>Занятие 51.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i></p> <p><u>Занятие 52.</u> (н.т.)</p>	<p><u>Занятие 53.</u> (н.т.) <i>«Кадриль».</i></p> <p><u>Занятие 54.</u> (н.т.) <i>«Кадриль».</i></p>	<p><u>Занятие 55.</u> (б.т.) <i>Постановка корпуса, головы, рук и ног.</i> <i>Движения ног:</i> - шаги: бытовой и</p>

	<i>Движения ног:</i> - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.	<i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i>		танцевальный . <u>Занятие 56.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - поклон, реверанс.
А П Р Е Л Б	<u>Занятие 57.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> -«боковой галоп» простой (по кругу). <u>Занятие 58.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» с притопом (по линиям).	<u>Занятие 59.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «пике» (одинарный) в прыжке. <u>Занятие 60.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - «пике» (двойной) в прыжке.	<u>Занятие 61.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - основная позиция. <i>Движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах по кругу по парам лицом и спиной вперед. <u>Занятие 62.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - (мальчик) присед на одно колени, (девочка) легкий бег вокруг мальчика.	<u>Занятие 63.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - «боковой галоп» вправо, влево. <u>Занятие 64.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения в паре:</i> - легкое покачивание лицом друг к другу; - поворот по парам.
М А Й	<u>Занятие 65.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Движения ног:</i> - боковой подъемный шаг. <u>Занятие 66.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Положения рук в паре:</i> - «корзиночка».	<u>Занятие 67.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i> <u>Занятие 68.</u> <u>(б.т.)</u> <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i>	<u>Занятие 69.</u> <u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u> <u>Занятие 70.</u> <u>Итоговое контрольное занятие.</u>	<u>Занятие 71.</u> <u>Диагностика уровня музыкально- двигательных способностей детей.</u> <u>Занятие 72.</u> <u>Диагностика уровня музыкально- двигательных способностей детей.</u>



### **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Расписание занятий по ритмопластике**

<b>Группа</b>	<b>Дни недели</b>	<b>Время</b>
младший возраст	вторник четверг	15.45
средний возраст	понедельник среда	15.45

#### **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. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста.
7. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор.
8. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб.
9. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс. 15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.: Музыкальная палитра.
10. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец

«Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс.

12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс.

### 3.3. Материально – техническое обеспечение

<i>№п/п</i>	<i>Средства обучения</i>	<i>Наименование средств</i>
1.	Спортивный инвентарь	Маты детские тренажёры скакалки верёвки мячи среднего размера флажки обручи гимнастические ленты гимнастические палки большие и маленькие диски «здоровья» круги плоские. Музыкальный центр
2.	Технические средства обучения	Аудиоматериалы компакт диски с записями фонограмм для занятий и танцевальных номеров. Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).

