

Согласовано  
старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 120 «Ладунки»  
И.Н. Шарипова  
«26» августа 2021 г.  
Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
от «26» августа 2021 г.  
протокол № 1

Утверждаю  
Заведующей  
МБДОУ «Детский сад № 120 «Ладунки»  
Н.Н. Емелина  
«26» августа 2021 г.  
Введено в действие  
приказом заведующего  
от «26» августа 2021 г. № 873

## ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательнo-речевому направлению развития  
воспитанников № 120 «Ладунки»**

(программа рассчитана для детей в возрасте 3-7 лет)

г.Набережные Челны

## **Содержание**

### **I Целевой раздел.**

- 1.1. Пояснительная записка программы дополнительного образования по ритмопластике «Веселый каблучок» МБДОУ «Детский сад № 120 «Ладушки» г. Набережные Челны
- 1.2. Педагогическая целесообразность и актуальность
- 1.3. Основные цели и задачи реализации Программы дополнительного образования по ритмопластике для детей 3-6 лет.
- 1.4. Основные принципы Программы дополнительного образования по ритмопластике «Веселый каблучок».
- 1.5. Ожидаемые результаты освоения Программы дополнительного образования по ритмопластике для детей 3-6 лет.

### **II Содержательный раздел**

- 2.1 Содержание разделов программы
- 2.2. Формы и методы реализации основных задач Программы дополнительного образования по ритмопластике.
- 2.3. Направление работы по совершенствованию танцевальных постановок.

### **III Организационный раздел**

- 3.1. Календарно – тематическое планирование Программы дополнительного образования по ритмопластике «Веселый каблучок».
- 3.2. Предметно – развивающая среда
- 3.3. Материально – техническое обеспечение дополнительной образовательной программы
- 3.4. Литература

## **1. 1. Пояснительная записка.**

«Танец – единственный вид искусства, в котором мы сами являемся инструментом»  
(Рахель Фарнхаген)

Детский танцевальный коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Ритмопластика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов обучения. Основным средством являются танцевальные этюды, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Танцевальное искусство как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Данная программа дополнительного образования по ритмопластике «Веселый каблучок» формируют у ребенка эмоциональную сферу, координацию и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Ритмика воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

В период от 3 до 6 лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью. Процесс формирования танцевальной культуры особенно важен для детей дошкольного возраста, т. к. в этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Дополнительная образовательная программа «Веселый каблучок» (без специального отбора воспитанников), рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с детьми дошкольного возраста. Содержание программы включает в себя обязательный объем информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области танцевальной культуры. Работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

## **1. 2. Педагогическая целесообразность и актуальность:**

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 3-6 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в это период.

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

Занятия ритмопластикой дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки.

Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Эффективность ритмопластики - в ее разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Актуальность заключена в том, что занятия ритмопластикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по ритмопластике дети учатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности.

В отличие от существующих программ, данная программа по дополнительному образованию предусматривает использование преимущественно танцевальных элементов и связок. Предлагаемые занятия достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Ритмопластика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Дополнительная образовательная программа «Веселый каблук» ориентирована на то, чтобы заложить в детях стремление к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни и превышает ФГОС ДО.

ФГОС	Превышение
<p>Способствовать у ребенка навыка выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- согласовывать ритмические движения с музыкой.</li> <li>- следить за осанкой</li> <li>- развивать координацию движений</li> </ul>	<p>Способствовать у ребенка навыка выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, при исполнении танцевального репертуара;</li> <li>- владеть корпусом во время исполнения движений;</li> <li>- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, скоростно-силовые качества, координационные способности;</li> <li>- владеть основами танцевальной техники, азбукой классического, народного и бального танцев;</li> <li>- соединять отдельные движения в танцевальной композиции;</li> <li>- эмоционально собрано, максимально артистично и выразительно выступать перед зрителями.</li> </ul>

### 1.3. Основные цели и задачи реализации программы

**ЦЕЛЬ** занятий ритмопластикой в детском саду состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

#### **ЗАДАЧИ:**

- Обучить детей танцевальным позициям, движениям, шагам.
- Работать над танцевальной техникой и выразительностью исполнения.
- Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, скоростно-силовые качества, координационные способности;
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- Выступить перед зрителями максимально артистично и технически верно.
- Воспитывать трудоспособность, целеустремленность и самостоятельность.

### 1.4. Основные принципы программы

#### 1. *Доступность:*

- адаптированность материала к возрасту детей.

#### 2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения.

#### 3. *Наглядность:*

- демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений

#### 4. *Сознательность:*

– понимание выполняемых действий, активность

#### 5. *Дифференциация:*

- учёт возрастных особенностей;

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правила здорового образа жизни каждого ребенка.

### 1.5. Ожидаемые результаты освоения программы

#### ***Танцевальные занятия должны способствовать:***

- ✓ согласованию движений корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- ✓ выражению образов с помощью танцевальных движений;
- ✓ самостоятельному и грамотному выполнению изученных элементов танца;
- ✓ владению исполнительским мастерством сценического танца;
- ✓ работе над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- ✓ владению корпусом во время исполнения движений;
- ✓ ориентированию в пространстве (различными перестроениями);
- ✓ соединению отдельных движений в танцевальной композиции.

*Воспитанник в конце года знает и умеет:*

1 год обучения (младшая группа 3-4 года).

После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и

перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы танцевальных упражнений первого года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

### 2 год обучения (средняя группа 4-5 лет).

По окончании второго года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального сопровождения в индивидуальном движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы танцевальных упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

### 3 год обучения (старшая группа 5-6 лет).

После третьего года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении танцевально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные танцевальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Выразительно исполняют движения под музыкальное сопровождение, а также под счет педагога, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных танцевальных движений.

## **1.2. Материально - техническое обеспечение:**

- Музыкальные инструменты: фортепиано, синтезатор,
- Музыкальный центр,
- Большой экран,
- Просторное помещение для занятий,
- CD , DVD.

## **1.3. Литература:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
3. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
4. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
5. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.

6. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
7. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
8. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
9. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально - игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
11. Список использованной литературы:
12. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду – Слуцкая С.Л.(2006 год);
13. Танцевальная ритмика – Суворова Т.;