

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад № 79

---

Программа рассмотрена и одобрена на  
заседании педагогического совета  
МАДОУ д/с № 79  
протокол от «16» августа 2022 г. № 1

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с № 79

И.И. Полунина

приказ от «16» августа 2022 г. № 233-0



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Ритмопластика – 1»**

- Возраст обучающихся: дети 3-5 лет
- Срок реализации: 9 месяцев

г. Калининград, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	<b>Пояснительная записка</b>	3
2.	<b>Цель и задачи программы</b>	5
3.	<b>Требования к уровню освоения содержания программы</b>	6
4.	<b>Объем программы и виды образовательной работы</b>	7
5.	<b>Содержание программы</b>	8
5.1.	Объем программы по разделам	8
5.2.	Содержание тем программы	8
5.3.	Календарно-тематический план	10
6.	<b>Подготовка и организация занятий</b>	11
7.	<b>Методическое обеспечение программы</b>	12
7.1.	Рекомендуемая литература	12
7.2.	Средства обеспечения для освоения программы	13
7.2.1.	Наглядный материал	13
7.2.2.	Основное учебное оборудование	13
8.	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	14
8.1.	Специализированные учебные помещения и участники	14
8.2.	Основное учебное оборудование	14

### **Ограничение по дополнительной образовательной программе «Ритмопластика – 1»:**

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Ритмопластика – 1»** разработана для детей 3-5 лет, посещающих МАДОУ д/с № 79 г. Калининграда.
2. Дети с ОВЗ обучаются по образовательной программе **«Ритмопластика – 1»** по согласованию с руководителем программы.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В период от трех до пяти лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое и эстетическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента – гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В настоящее время существует множество программ по хореографии, однако они в основном рассчитаны на длительное и глубокое освоение программного материала. Для коллектива нашего детского сада стала актуальной проблема разработки дополнительной образовательной программы по ритмике. В основу дополнительной образовательной программы «Ритмопластика» легла программа «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной. Дополнительная образовательная программа «Ритмопластика» относится к **программам социально-педагогической направленности.**

Содержание данной программы составлено с учётом следующих **принципов**:  
- основные педагогические принципы (систематичность, постепенность и последовательность):

- системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие функциональных возможностей организма;
- постепенного увеличения нагрузки изучаемого материала.
- продолжительность занятия с детьми данного возраста - 25 мин и 15 мин.
- индивидуализация в методике преподавания предмета «ритмопластики» с учётом возрастных особенностей детей;
- учета возрастных особенностей;
- принцип гуманизации (уважение прав и свобод ребенка).

#### **Методы:**

- метод повторения «делай как Я»;
- метод импровизации;
- общий метод (хореографический партерный экзерсис или пластические упражнения на развитие общефизических качеств);
- Метод смены напряжения и расслабления мышц;
- музыкально-ритмический метод;

#### **Основные средства**

##### **1) физические упражнения:**

- работа с опорами или заземление (устойчивость);
- корригирующие
- на координацию

##### **2) дыхательные упражнения**

##### **3) игровые**

##### **4) специальные (хореография, ритмика, «контактная импровизация»)**

**Данная программа способствует** целью всестороннему гармоническому развитию тела.

**Основной формой работы являются** ритмические упражнения, этюды, разнообразные виды ритмической пластики; дополнительные формы работы: инсценировки, психогимнастика, а также различные средства: просмотр видеофильмов, мультимедийных презентаций, музыкально-спортивные и подвижные игры.

**Периодичность и продолжительность** занятий и игровых ситуаций, репетиций:

- *Продолжительность:* до 15 минут с детьми 3-5 лет
- *Общее количество занятий:* всего в программе – 72 занятия  
в год – 72 занятия  
в месяц – 8 занятия  
в неделю – 2 занятия

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**2.1. Цель программы:** развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста средствами танцевального искусства.

**Новизна программы** заключается в акцентирование внимания педагога не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

**Актуальность программы** определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

### 2.2. Задачи:

#### *1. Обучающие:*

- расширять знания дошкольников в области ритмического искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;
- совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем;

#### *2. Развивающие:*

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;

### ***3. Воспитательные:***

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать желание самостоятельно видоизменять танцевальные движения, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

В программе «Ритмопластика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Ритмопластика» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы 3-5 лет.

Программой предусмотрена групповая форма проведения занятий.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Основная установка в работе с детьми не стремиться к высоким, исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания, умения, полученные на уроках пластики для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу.

Основными принципами планирования, организации и проведения занятий по ритмопластике являются: систематичность, последовательность, доступность, перспективность, повторяемость и заинтересованность.

Основными методами в работе с дошкольниками являются показ и словесно-образное объяснение, базирующееся на взаимодействии и органическом слиянии музыки и движения.

Воспитывать культуру движения следует через мышечное ощущение, а также через формирование потребности у ребенка включается в движение всем двигательным аппаратом – все инструменты нашего тела играют одновременно (активно или пассивно).

### **3.1. В результате овладения программой дети:**

- овладеют умением начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- будут уметь двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом, различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.), передавать в танце характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.), правильными позициями ног и положением рук;
- получают навык исполнения движений с сохранением при этом правильной осанки;
- будут свободно исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.
- будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

Способом определения результативности реализации программы дополнительного образования «Ритмопластика» является диагностика.

**Итогом реализации программы** дополнительного образования «Ритмопластика» для детей 3-5 лет является выступления детей на детских праздниках и развлечениях.

## **4. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ И ВИДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

*Объем программы включает в себя:*

- теоретическую часть,
- практическую часть,
- диагностическую часть.

*Первый компонент* содержит материалы по ознакомлению детей с теоретическими основами ритмопластики: показ, объяснение, беседа и др. Дети в форме игровых образовательных ситуаций, рассказа и бесед педагога, обсуждений, рассматриваний и наблюдений узнают об основах хореографического искусства. При этом используется наглядность и информационно-коммуникативные технологии.

*Второй компонент* имеет практическую направленность: это то, что осваивают дети во время практической деятельности: навыки и умения при выполнении упражнений, ритмических движений, этюдов, техники импровизации.

*Третий компонент* реализует педагог при помощи вопросов и бесед, наблюдений для выявления достижения ребенка или недостаточность освоения программы.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Общий объем программы 18 часов

Таблица 1

Месяц	Кол-во занятий	Общий объем программы (мин)	Объем программы (мин.)		
			Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая часть
Сентябрь	8	120	30	60	30
Октябрь	8	120	30	90	-
Ноябрь	8	120	30	90	-
Декабрь	8	120	30	90	-
Январь	8	120	30	90	-
Февраль	8	120	30	90	-
Март	8	120	30	90	-
Апрель	8	120	30	90	-
Май	8	120	30		30
Итого:	72	1080	270	750	60

### 5.2. Содержание тем программы

#### 1. Вводное занятие

Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца.

Практика – Музыкальная игра «Потанцуй со мной дружок»

#### 2. Азбука музыкально-ритмических движений

Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. Динамические оттенки в музыке.

Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ без предмета
4. Акробатические упражнения
5. Музыкально-подвижные игры
6. Хореографические упражнения
7. Игропластика



### **3. Играя, танцуем**

Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

#### Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика

### **4. Слушаем и фантазируем**

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Обсуждение выполнения творческих заданий.

#### Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ без предмета
4. Акробатические упражнения
5. Музыкально-подвижные игры
6. Хореографические упражнения
7. Игропластика

### **5. Русский народный танец**

Беседа об особенностях русского народного танца, объяснение понятий «пляска», «хоровод». Объяснение характерных движений различных русских народных танцев.

#### Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Пальчиковая гимнастика

### **6. Эстрадный танец. Танец с предметами.** Объяснение понятия «эстрада»

Беседа об особенностях эстрадного танца. Объяснение правильного выполнения эстрадных танцевальных движений.

#### Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец

5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика
7. ОРУ без предметов
8. Игропластика

**7. Бальный танец.** Объяснение понятия «бальный танец».

Беседа об особенностях бального танца. Объяснение правильного выполнения танцевальных движений бального танца.

Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Игровой самомассаж

**8. Коммуникативные танцы.** Объяснение понятия «эмоциональный образ».

Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика.

1. Строевые упражнения
2. ОРУ без предмета
3. Хореографические упражнения
4. Акробатические упражнения
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Креативная гимнастика
8. Танцевально-ритмическая гимнастика

### 5.3. Календарно-тематический план

Таблица 2

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Сентябрь	1-2	Педагогическая диагностика.
	3-8	Вводное занятие Тема: «Что такое танец?»
Октябрь	1-8	Азбука музыкально-ритмических движений Тема: «Темп, характер в музыке» Тема: «Музыкально-ритмические этюды»
Ноябрь	1-8	Играя, танцуем Тема: «Музыкально-ритмические игры»
Декабрь	1-8	Слушаем и фантазируем Тема: «Танцы-игры на развитие творческих способностей детей»

Январь	1-8	Русский народный танец Тема: «Русская народная пляска» Тема: «Хоровод»
Февраль	1-8	Эстрадный танец. Танец с предметами. Тема: «Сюжетные и несюжетные танцы»
Март	1-8	Бальный танец Тема: «Путешествие по странам мира»
Апрель	1-8	Игровое танцевальное творчество Тема: «Хореографические миниатюры»
Май	1-6	Коммуникативные танцы Тема: «Образные миниатюры»
	7-8	Педагогическая диагностика.

## 6. ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

### 6.1. Организационно-методические пояснения по проведению занятий

Используются групповая и индивидуальная форма.

**Основными видами** деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая.

*Репродуктивная* деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом.

*Творческая* деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата.

Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления образовательной деятельности:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, объяснении упражнений.

2. Наглядный метод используется при показе упражнений, фотографий, карточек, видеоматериалов.

3. Практический – упражнения, игры, импровизации. В основе способа организации занятий лежит игровой метод. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные творческие задания.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;

- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские.

Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой.

Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований.

Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений.

## 7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 7.1. Рекомендуемая литература

Таблица 3

Авторы	Заглавие	Город, издательство, год издания
Теплов Б.Н.	«Психология музыкальных способностей»	М: 1947
Ротерс Т.Т.	«Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика»	М: Просвещение, 1989
А.И. Буренина	«Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.	СПб.: ЛОИРО, 2000. – 122с
Бодраченко И.В.	Музыкальные игры в детском саду для детей	М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.	Учите детей танцевать.	М.: ВЛАДОС, 2003–154с.
Слуцкая С.Л.	«Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду»	М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
Казакевич Н.В. Сайкина	«Ритмическая гимнастика.» Методическое пособие.	СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,

<b>Е.Г. Фирилева Ж.Е.</b>		2001. – 322 с.
<b>Буренина А.И.</b>	«Коммуникативные танцы – игры для детей». Учебное пособие.	Издательство «Музыкальная палитра». СПб, 2004. – 36с.

## 7.2. Средства обеспечения для освоения программы

### 7.2.1. Наглядный материал

Таблица 4

Вид аудио- и видео-пособия				Наименование пособия
видеофильм	кинофильм	слайды	аудио-пособие	
			+	А.И Буренина «Ритмическая мозаика»
			+	А. И. Буренина «Коммуникативные танцы-игры для детей»
			+	Е.С. Железнова «Игровая гимнастика»
+			+	Классическая музыка популярных композиторов Европы и Росси (16-19 вв.)
		+	+	Популярная музыка советских и зарубежных композиторов, работающих в сфере мультипликационных фильмов. Эстрадная музыка. Русская народная музыка.

### 7.2.2. Основное учебное оборудование

Таблица 5

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения
1.	Мячи средние
2.	Гимнастический обруч
3.	Гимнастические палки
4.	Платочки, шарфы, косынки и др.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 8.1. Специализированные учебные помещения и участники

Таблица 6

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест

1.	Музыкально-спортивный зал	56.6	30
----	---------------------------	------	----

## 8.2. Основное учебное оборудование

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Мультимедийная установка, экран	1/1
2.	Стулья	35
3.	Стол	3
4.	Компьютер	1
5.	Музыкальный центр SONY	1
6.	Компакт-диски, съемные цифровые носители (флеш-карта)	10