

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 100 комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 100
Московского района Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 100
ГБДОУ детский сад № 100
Московского района Санкт-Петербурга
Н.А.Грудицина
приказ от 31.08.2022 г. № 88



С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 100
Московского района Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2022 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «РИТМОПЛАСТИКА»**

Разработчик: Смирнова М.Р., педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 г.

Оглавление

I.Целевой раздел

Пояснительная записка	2
Цели и задачи программы	4
Принципы и подходы к формированию программы	4
Характеристики особенностей развития детей дошкольного дошкольного возраста	6
Планируемые результаты освоения программы	7

II. Содержательный раздел

Содержание образовательной деятельности	8
Формы, способы, методы и средства реализации программы	9
Структура занятия	9
Учебный план	10
Календарный учебный график	11
Учебно-тематический план	11
Организация работы с родителями (законными представителями) воспитанников	16

III. Организационный раздел

Организационное обеспечение реализации Программы	17
Материально – техническое обеспечение	17
Список литературы	18

I.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность Программы

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Основная направленность программы – психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного «музыкального» инструмента.

В синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности заложены огромные возможности для воспитания ребенка.

Хореография, 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», развивает всесторонне.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности: музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор.

Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир ребенка.

В дошкольном возрасте формируется личность ребенка, закладываются основы здоровья, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Именно окружающая среда, откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь.

Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, живопись, народное творчество, хореография.

Нет лучшего изобразительного средства, способного тонко рассказать о душе ребенка, как танец.

Пусть он неуклюж или наоборот выправлен правильными классическими позициями, он все равно поведает нам о том хорошем, что есть в танцующем. Как важно педагогу, именно это - хорошее увидеть в детях, развить его и сделать главным в их отношениях с миром.

1.3. Новизна программы

Новизна программы выражена в первую очередь в ее доступности детям с разной степенью одаренности.

Кроме того, ее отличает разнообразие и качество подбора музыкального материала.

Целостный музыкально - танцевальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения своим телом, так и музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

Ребенок постепенно приобщается к миру прекрасного, пропуская через себя музыку и танец, с использованием разнообразных образов и передавать его настроение, содержание посредством своего тела и души.

Педагогическая целесообразность программы.

Главная цель программы - раскрыть творческие способности и возможности, на основе этого дать ему возможность состояться как личности.

Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей.

Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения и красивыми.

На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам.

Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, побуждает к творчеству.

Занятия хореографией подходят как для подвижных детей, так и для детей, которым необходимо повысить мышечный тонус.

Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Занятия проходят в игровой форме, где дети учатся перевоплощаться в животных и сказочных героев.

На занятиях изучаются различные стили и движения, которые потом используются в танцевальных комбинациях.

Большое внимание уделяется растяжке, развитию чувства ритма и координации движений.

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

1.4. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

Развитие музыкальности:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;

- развитие чувства ритма;

- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие точности, координации движений;

- развитие гибкости и пластичности;

- формирование правильной осанки;

- развитие умения ориентироваться в пространстве;

- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;

- развитие творческого воображения и фантазии;

- развитие способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

- развитие восприятия, внимания, памяти;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;

- воспитание умения сопереживать другому;

- воспитание умения вести себя в группе во время движения;

- воспитание чувства такта.

Укрепление здоровья детей:

- укрепление иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности;

- естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.

- создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.

- укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

- формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений.

1.5. Принципы построения образовательной деятельности.

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка

Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки малыша.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

Принцип систематичности – один из ведущих.

Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из – за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека.

Систематические занятия, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие – то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

Принцип наглядности в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Принцип интегративности – определяется взаимосвязью и взаимопроникновением разных видов искусства, и разнообразной художественно-творческой деятельностью.

Принцип гуманности - любовь к жизни, любовь к искусству, любовь к ребёнку. Это триединство лежит в основе формирования личности.

Принцип деятельности – формирование умений самостоятельно применять знания в разных областях, моделях

Принцип культуросообразности – содержание программы выстраивается как последовательное освоение общечеловеческих ценностей культуры, где ведущей ценностью является человек, как личность, способная творить, выдумывать, фантазировать.

Принцип вариативности - материал постоянно варьируется, представляя тем самым необычность и новизну, эффект сюрпризности.

Принцип креативности - организация творческой деятельности.

Принцип свободы выбора – в любом обучающем или управляющем действии предоставлять ребенку выбор.

Принцип обратной связи - предполагает рефлексия педагогической деятельности и деятельности детей, анализ настроения и самочувствия ребенка, мониторинг уровня развития дошкольников, диагностику индивидуальных особенностей.

Принцип адаптивности – предполагает гибкое применение содержания и методов эмоционально-творческого развития детей в зависимости от индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребёнка.

Принцип интеграции образовательных областей:

- социально – коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий:

Средняя группа (4-5 лет)-20 мин.

Старшая группа № 1 (5-6 лет)-25 мин.

Старшая группа № 2 (5-6 лет)-25 мин.

Формы совместной деятельности предполагают:

- игровые методы;

-словесные методы – рассказы, беседы, художественное слово, педагогическую драматизацию, словесные приемы – объяснение, пояснение, педагогическую оценку.

-наглядные методы– наблюдения, рассматривание, показ образца, показ способов выполнения и др.

Все методы используются в комплексе.

1.6. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста 4 – 5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста организма ребенка.

В играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость и координация движений.

Для детей 4-5 лет характерен направленный интерес к музыкальной и танцевальной деятельности.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Ощущение ритма проявляется в более точных и скоординированных действиях (движения под музыку, импровизация), в реакциях на смену музыки.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Детям доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Дети отличаются хорошей координацией движений.

На шестом году жизни улучшаются показатели ловкости, быстроты движений, двигательной реакции. Движения становятся более осмысленными, управляемыми.

В возрасте пяти-шести лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнительстве, эмоционально осознанное восприятие.

Ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений - из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар.

Планируемые результаты реализации Программы

К концу первого года обучения ребенок 4-5 лет должен:

- уметь делать поклон с продвижением в сторону;

-обладать двигательным навыкам, танцевальным движениям: ходьбе на носочках,

на пяточках, хороводный шаг, топающий шаг, галоп лошадкой, легкий бег по 6-ой позиции, прыжки на двух ногах;

-уметь ориентироваться в зале;

-выполнять простейшие перестроения в круг, из круга, врассыпную;

-уметь выполнять ритмические и комплексные упражнения под музыку(начинать и заканчивать с музыкой);

-уметь выполнять повороты вправо и влево, вокруг себя;

-уметь выполнять партерную гимнастику на полу;

-уметь передавать в движениях игровой образ;

-уметь ритмично двигаться под музыку в разных темпах;

-уметь выполнять несложные танцевально-ритмические упражнения при обыгрывании сюжета детской песни.

К концу первого года обучения ребенок 5-7 лет должен:

- уметь делать поклон с продвижением в сторону;

-различать оттенки в динамике (громко, умеренно громко, тихо), темпе (быстро, умеренно, медленно) и умение согласовывать темп движения с разным темпом музыки;

-уметь выполнять танцевальные движения: ходьба на носочках, на пяточках, топающий шаг, приставной шаг, шаг с притопом, поочередное выставление ног в заданном направлении, повороты вправо и влево, вокруг себя;

-уметь различать мажорные и минорные лады, чувствовать их выразительность и передавать различные по характеру образы в движениях;

-уметь ориентироваться в зале;

- уметь выполнять простейшие перестроения в круг, из круга, в шахматном порядке, парами, занимать свободное место в зале;

уметь дополнять образ различными выразительными средствами: музыкальными инструментами, деталями костюмов и атрибутами;

-уметь импровизировать под музыку с различными атрибутами: лентами, шарфиками, цветочками и др.;

обладать навыками плясовых движений: топающий шаг, присядка для мальчиков, кружение, различные виды кружения в парах;

умеет выполнять партерную гимнастику на полу.

4. Формы и виды контроля

Для эффективного развития ребенка в танцевально - ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий ритмопластикой на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности, вносить коррективы в перспективное планирование.

Педагогическая диагностика достижения детей в танцевально - ритмической деятельности проводится педагогом в начале года обучения, в промежуточный период и в конце года обучения.

Беседа с детьми проводится на начальном этапе года обучения с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

1. Любишь ли ты слушать музыку?

2. Есть ли у тебя дома аудиозаписи с детскими песнями, музыкальными сказками?

3. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)

4. Какая самая любимая твоя песня? Танец?

5. Поете ли вы вместе с мамой, папой?

6. Танцуете ли вы с мамой, папой?

7. Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?

8. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

2.1. Содержание образовательной деятельности

Содержание программы

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игропластика (игровой стрейчинг);
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями)

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально-ритмическая гимнастика.

2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этом разделе идёт основная работа над развитием двигательных способностей, даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.

3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, они позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствует социальной адаптации ребенка.

В связи с обновлением содержания дошкольного образования актуальны новые формы взаимодействия педагога с детьми, которые **ориентированы:**

- на индивидуальные особенности и возрастные возможности воспитанников;
- на поддержку инициативы детей в различных видах музыкальной деятельности;
- на признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

Технологии реализации содержания Программы.

Для успешной реализации Программы и создания атмосферы радостного проживания дошкольного детства на занятиях ритмопластикой используются следующие технологии:

- **здоровьесберегающие:** физминутка (пальчиковая, дыхательная, пассивная, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз), динамические паузы; упражнения для правильного распределения мышечной нагрузки на различные части тела;
- **игровые:** пальчиковые, речевые, музыкальные, музыкально – дидактические игры, подвижные игры, совместные игры со взрослыми;
- **лично – ориентированные** – для выявления инициативности и самостоятельности ребенка в воплощении художественного замысла, используя его индивидуальные способности, для создания ситуации успеха, поощрения проявлений детской непосредственности;
- **информационно – коммуникативные** – для создания благоприятного эмоционального фона, для регуляции настроения детей.

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия, индивидуально-групповые.

Формы и методы проведения занятий

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

Педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально – двигательного задания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально- двигательный ответ на музыку.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

Игровой метод. Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр.

У детей четырех–шести лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если, по ходу игры, преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

Правильно подобранные методы приводят к тому, что дети занимаются с удовольствием, уходят с занятия счастливыми и с нетерпением ждут новой встречи с музыкой и танцем.

Дидактический метод – используются обучающие пособия.

Репродуктивный метод – повторение, закрепление пройденного материала.

Структура занятия

1. Музыкальная разминка
2. Разучивание музыкально-ритмических движений, танцевальных шагов
3. Разучивание танцевальных композиций
4. Музыкально-игровое творчество детей.

Основные принципы занятия:

- 1.Наглядность. Показ вокальных, дыхательных, артикуляционных упражнений, образный рассказ, использование наглядных пособий
2. Доступность. Обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
- 3.Системность. Регулярность занятий.
- 4.Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- 5.Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

2.4. Учебный план

Курс программы «Ритмопластика» рассчитан на 8 месяцев: с октября по май. Занятия проходят 2 раза неделю-в месяц 8 занятий. Общее количество занятий за курс 64 занятия. Продолжительность занятия соответствует своей возрастной группе.

Наименование платной образовательной услуги	Возраст детей	Продолжительность занятий	Количество в неделю	Количество занятий в месяц*	Количество занятий за курс	Количество часов за курс
Ритмопластика	4-5 лет	20 мин	2	8	64	21 час. 20 мин.
	5-7 лет	25 мин.	2	8	64	26 час. 40 мин.

2.5. Календарный учебный график

Содержание	Группа/возраст детей
	средняя группа (4-5 лет)
	старшая группа № 1 (5-6 лет)
	старшая группа № 2 (5-7 лет)
Количество возрастных групп	3
Дата начала обучения	3 октября 2022 г.
Дата окончания обучения	31 мая 2023 г.
Всего учебных недель	64
Недельная образовательная нагрузка (в минутах)	средняя группа (4-5 лет)- 40мин. старший группа № 1 (5-6 лет)-50 мин. старшая группа № 2 (5-7 лет)-50 мин.
Регламентирование образовательного процесса на день	2 половина дня
Праздничные дни	День народного единства, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая

2.6. Учебно – тематический план

Средний дошкольный возраст 4-5 лет

Месяц	Название тем/недели	Практические занятия в месяц	Количество часов
Октябрь	1.«Путешествие в сказочный лес» Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры. 2.«Учимся танцевать, играя» Закрепление упражнений, сюжетные игры. 3.«Растяжка в удовольствие» Закрепление упражнений, сюжетные игры. «Бабочка красавица» «Гномик» 4.«Выполняем упражнения на счет» Закрепление упражнений, сюжетные игры.	8	8

Ноябрь	<p>1.«Мы зверята, дружные ребята»</p> <p>Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2.«Люблю красиво двигаться, развитие пластичности».</p> <p>«Кошечка»</p> <p>Повтор и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p> <p>3.Развитие слухового внимания на выполнение комбинации с изменением темпа (умеренно, медленно, быстро).</p> <p>«Шар».</p> <p>4. Развитие мелкой моторики.</p> <p>«Капуста»</p> <p>Повтор и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>	8	8
Декабрь	<p>1.«Вот какое наше лето»</p> <p>Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2.Береги свое тело, развитие пластичности.</p> <p>«Зернышко»</p> <p>Повтор и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p> <p>3.«Правильная осанка»</p> <p>«Окошечко открывается и закрывается»</p> <p>4. «Позиции в танце»</p> <p>Повтор и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>	8	8
Январь	<p>1.«Возвращение из сказочного леса»</p> <p>Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2.Пластичность и укрепление мышц спины.</p> <p>«Сундучок»</p> <p>Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p> <p>3.«Мы любим танцевать»</p> <p>Импровизируем под музыку</p> <p>Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>	8	8
Февраль	<p>.«В деревне у бабушки»</p> <p>Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2. «Растяжка в удовольствие.</p>	8	8

	<p>«Кошка под забором» «Лягушка» Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры. 3. Развитие мелкой моторики «Три сороки тараторки» 4. «Вышла курочка гулять» Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>		
Март	<p>1. «Зоопарк» Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры. 2. Развитие опорно двигательного аппарата, гибкости, мышечной силы «Пантеры» «Черепашка» «Велосипед» Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры. 3. «Две веселые овечки» 4. «Найди свое место» Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>	8	8
Апрель	<p>1. «Друзей себе найдем» Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры. 2. Развитие координации и пластичности «Два птенца» «Коробочка» «Бабочка» Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры. 3. «Апельсин» развитие мелкой моторики 4. «Колобок» упражнения по диагонали, развитие координации и музыкальности</p>	8	8
Май	<p>1. «Звездное небо» Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры. 2. Развитие мышечного чувства, напряжение и расслабление, мягкость, плавность «Саранча» «Лодочка» «Ванька-встанька» Повторение и закрепление пройденного материала. 3. Мы импровизируем «День и ночь» 4. Открытый урок</p>	8	8

Итого		64	64
--------------	--	-----------	-----------

Старший дошкольный возраст 5-7 лет

Месяц	Название тем/недели	Практические занятия в месяц	Количество Часов
Октябрь	<p>1.«Путешествие в сказочный лес» Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2.«Учимся танцевать, играя» Закрепление упражнений, сюжетные игры.</p> <p>3.«Растяжка в удовольствие» Закрепление упражнений, сюжетные игры. «Бабочка красавица» «Гномик»</p> <p>4.«Выполняем упражнения на счет» Закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>	8	8
Ноябрь	<p>1.«Мы зверята, дружные ребята» Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2.«Люблю красиво двигаться, развитие пластичности». «Кошечка» Повтор и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p> <p>3.Развитие слухового внимания на выполнение комбинации с изменением темпа (умеренно, медленно, быстро). «Шар».</p> <p>4. Развитие мелкой моторики. «Капуста» Повтор и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>	8	8
Декабрь	<p>1.«Вот какое наше лето» Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2.Береги свое тело, развитие пластичности. «Зернышко» Повтор и закрепление упражнений,</p>	8	8

	<p>сюжетные игры.</p> <p>3.«Правильная осанка» «Окошечко открывается и закрывается»</p> <p>4. «Позиции в танце»</p> <p>Повтор и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>		
Январь	<p>1.«Возвращение из сказочного леса»</p> <p>Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2.Пластичность и укрепление мышц спины.</p> <p>«Сундучок»</p> <p>Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p> <p>3.«Мы любим танцевать»</p> <p>Импровизируем под музыку</p> <p>Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>	8	8
Февраль	<p>.«В деревне у бабушки»</p> <p>Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2. «Растяжка в удовольствие. «Кошка под забором» «Лягушка»</p> <p>Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p> <p>3.Развитие мелкой моторики «Три сороки тараторки»</p> <p>4. «Вышла курочка гулять»</p> <p>Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>	8	8
Март	<p>1. «Зоопарк»</p> <p>Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2. Развитие опорно двигательного аппарата,гибкости,мышечной силы «Пантеры» «Черепаха» «Велосипед»</p> <p>Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p> <p>3.«Две веселые овечки»</p> <p>4. «Найди свое место»</p> <p>Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p>	8	8
Апрель	<p>1. «Друзей себе найдем»</p> <p>Поклон, разминка, партерная гимнастика,</p>	8	8

	<p>пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2. Развитие координации и пластичности «Два птенца» «Коробочка» «Бабочка»</p> <p>Повторение и закрепление упражнений, сюжетные игры.</p> <p>3.»Апельсин» развитие мелкой моторики</p> <p>4. «Колобок» упражнения по диагонали, развитие координации и музыкальности</p>		
Май	<p>1. «Звездное небо» Поклон, разминка, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сюжетные игры.</p> <p>2. Развитие мышечного чувства, напряжение и расслабление, мягкость, плавность «Саранча» «Лодочка» «Ванька-встанька»</p> <p>Повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>3. Мы импровизируем «День и ночь»</p> <p>4. Открытый урок</p>	8	8
Итого		64	64

2.7. Организация работы с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Тема	Формы работы
Октябрь-декабрь	<p>Дистанционное взаимодействие родителями.</p> <p>Знакомство родителей с Программой.</p> <p>Пожелание и рекомендации по организации занятий «Познакомимся поближе»</p>	Дистанционные консультации мессенджере WhatsApp
Май	Подведение итогов за учебный курс.	Открытый показ

III. Организационный раздел

3.1. Организационное обеспечение реализации Программы

Программа предполагает организацию занятий с группами детей среднего и старшего дошкольного возраста- 2 раза в неделю.

3.2. Расписание занятий

	День недели	Время проведения	Подгруппы детей	Место проведения
--	-------------	------------------	-----------------	------------------

Ритмопластика	Понедельник, пятница	услуги		
		15.00-15.25	старшая группа № 1	музыкальный зал
		15.35-16.00	старшая группа № 2	
16.10-16.30	средняя группа			

3.3. Комплектование групп

Группа	Наполняемость
Средняя группа (4-5 лет)	10-12 человек
Старшая группа № 1 (5-6 лет)	10-12 человек
Старшая группа № 2 (5-6 лет)	10-12 человек

Материально-техническое оснащение

- Музыкальный центр
- Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
- Записи аудио формат CD, MP3.

Список литературы

- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.
- Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение.
- Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти.
- Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания.
- Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако.
- Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс
- Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста.

9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с. 11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
11. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс.
12. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.: Музыкальная палитра.
13. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра.
14. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс.