

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педсоветом в соответствии с Уставом  
ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского Санкт-Петербурга  
Протокол № 4  
« 06 » июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 18/1 от «06» 06 2022 г.  
Директор ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского района  
Санкт-Петербурга  
Бугаева О.Н.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Ритмопластика».**

Возраст детей: 4 - 5 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработана в 2017 г., скорректирована в 2022 г.

**Разработчик:** Назарова Юлия Алексеевна,  
педагог дополнительного образования.

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа «Ритмопластика» реализуется как платная дополнительная образовательная услуга в течение одного года, возраст учащихся 4-5 лет.

**Направленность:** социально-гуманитарная.

Программа разработана в соответствии с государственной политикой РФ, запросов современного общества, отраженных в федеральных законах, актах Правительства РФ, Правительства СПб, нормативных документах ОУ (Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, (ред. с 01.09.2021), Приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30.09.2020), Уставе ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга и др.).

Программа направлена на максимальное удовлетворение потребностей конкретной категории детей и родителей (законных представителей). Программа связана с использованием комплексного метода обучения, направленного на воспитание ребенка через развитие во взаимосвязи и взаимодействии природных способностей и специфических человеческих способностей, обеспечивающих жизнь и развитие человека в социальной среде. Задачи воспитания ДООП отражают задачи Программ воспитания ГБУ ДО ДТ и Пушкинского района Санкт-Петербурга на период 2021-2030.

Программа разработана с учетом требований Стандарта безопасной деятельности образовательных организаций дополнительного образования реализующих дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, включающего санитарно-гигиенические требования безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (СOVID-19).

Данная программа ориентирована на детей среднего дошкольного возраста с целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. Ритмика тесно связана с хореографией, но между ними есть различие. Отличительная особенность в том, что ритмика – это выполнение движений под музыку в заданном ритме, развивая гибкость и пластичность движений.

Хореография – от греческого хорео – пляска, графия — запись, пишу т.е. запись танца, композиции и т.д. Состоит хореография из пластики в совокупности с выразительностью возможностей человеческого тела и лица, то есть мимики и жестов, без помощи речи. Раскрывается содержание – тема и сюжет.

В процессе занятий ритмопластикой у детей формируются психические процессы, развиваются творческие, музыкальные способности, двигательные качества. Формирование разнообразных навыков и умений происходит в едином процессе ознакомления детей с музыкой и ритмическими движениями. Ритмика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

**Актуальность** программы в том, что занятия ритмопластикой позволяют ребенку развивать творческие способности, формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений. У детей укрепляется здоровье, укрепляются мышцы, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, а также в процессе занятий дети избавляются от стеснительности, зажатости и комплексов. В танцах дети самоутверждаются, проявляют индивидуальность, получая результат своего творчества. С помощью интеграции образовательных областей «Музыка», «Физическая культура», «Коммуникация» осуществляется комплексный подход к коррекционно-развивающему воспитанию.

За основу выбрана программа по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. В программе представлены различные

разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Раздел – танцевально-ритмическая гимнастика дополнен из программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей».

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игры-путешествия (сюжетное занятие) предлагается взять за основу построения занятия, так как они включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Игропластика дополнена элементами йоги из авторской программы «Творим здоровье души и тела» Л. Латохина, Т. Андрус.

Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Программа по ритмопластике дополнена такими разделами, как: элементы хореографии (С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика») и образно-игровые движения или по-другому упражнения с превращениями (М.А. Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»).

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева) разработана диагностика музыкально-двигательного развития детей дошкольного возраста.

Данная программа разработана для детей дошкольного возраста 4-6 лет, без гендерного разделения. Учащимся необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

#### **Отличительные особенности.**

Программа ориентирована на физическое и социально-личностное развитие детей. Ее реализация позволит открыть и познать новое о возможностях своего тела и организма, раскроит красоту, изящество и выразительности движений, создает благоприятные условия для самовыражения каждого ребенка.

Совместная деятельность педагога с детьми проводится в форме специально – организованной деятельности (занятие по ритмопластике. Два раза в год проводятся открытые занятия.

**Адресат программы** Данная программа предназначена для детей (девочки и мальчики) в возрасте 4-5 лет. Система набора детей в группу – по желанию. Принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий танцами и гимнастикой (необходима справка педиатра об отсутствии противопоказаний).

Режим проведения учебных занятий 1 раз в неделю - 1 академический час (35 минут) – 36 часов в год.

#### **Условия реализации программы:**

##### **Условия набора и формирование групп**

На обучение принимаются дети (девочки и мальчики) в возрасте 4-5 лет после собеседования с педагогом. При приеме детей на обучение заключается договор с родителями (законными представителями) об оказании платных образовательных услуг (индивидуальный договор исполнителя и заказчика).

Наполняемость групп - не более 15 человек;

Занятия начинаются по мере комплектования групп и проводятся с сентября по май.

Обучение осуществляется на платной основе.

**Продолжительность** образовательного процесса - 1 (один) год.

**Объем образовательного процесса** - 36 часов. При этом количество учебных часов по программе может быть увеличено согласно утвержденного календарно-производственного плана.

**Уровень освоения программы** общекультурный

Объем и сроки освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

В зависимости от темы занятия могут быть фронтальными, коллективными, индивидуально-фронтальными, групповыми.

Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические занятия – объяснение, показ нового движения и его название, беседа с детьми о характере музыки, — так и практические – непосредственное выполнение подготовительных, музыкально-ритмических, танцевальных упражнений, танцевально-хореографических композиций, выполнение движений по показу ребенка, выступление на открытых занятиях.

**Формы обучения (организации деятельности) и виды (формы проведения) занятий по программе:**

- по количеству детей, участвующих в занятии: в программе предусмотрена работа со всем коллективом (организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно: репетиция, постановочная работа, выступление), работа в малых группах по заданиям (совместные действия, взаимопомощь) и индивидуально при обсуждениях и анализе работы учащегося (работа с одаренными детьми, отработка определенных навыков, коррекция);
- в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, коллектив детей при очных занятиях может быть поделен на подгруппы, по инициативе педагога могут быть организованы индивидуальные занятия;
- ряд тем включает в себя занятия с применением дистанционных педагогических технологий и электронных ресурсов; по согласованию с родителями, педагогом могут быть выбраны синхронные сетевые технологии (онлайн-обучение) - средства коммуникации, позволяющие обмениваться информацией в реальном времени: видеоконференции (Skype, Zoom и др. онлайн-платформы для видеосвязи); чаты (обмен мгновенными сообщениями, аудио-, видеоинформацией в мессенджерах); виртуальные учебные классы (к примеру, Google Classroom); (оффлайн) - блоги, сайты отделов, закрытые группы в социальных сетях и др.;
- в случае перехода на дистанционное обучение занятия могут проводиться со всем коллективом, с отдельными группами, индивидуально, могут быть объединены несколько групп в рамках одного мероприятия (добровольность участия в занятиях сохраняется);
- в случае перехода на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий, учащимся обеспечивается возможность демонстрации их индивидуальных достижений в освоении дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в формате видеозаписей выступлений, участия в мероприятиях в дистанционном режиме;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:
  - а) традиционные – беседа, самостоятельная работа, репетиция, проблемное занятие, дискуссия, мастер-класс, игра, экскурсия, творческий отчет, фестиваль, зачет и т.д.;
  - б) нетрадиционные – взаимообучение, наставничество, занятия-творчество;
- по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

**Цель:** укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки, развитие пластичности, музыкальности и творческих способностей.

## **Задачи программы:**

### ***Воспитательные:***

- Развивать внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм.
- Учить умению сопереживать другому.
- Учить умению вести себя в группе во время движения.
- Прививать чувства такта.

### ***Развивающие:***

- Способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце.
- Развивать творческие способности детей, музыкальный слух, память, чувство ритма.
- Формировать выразительность движений, красивые манеры, походку

### ***Воспитательные:***

- Создать комфортные условия эмоционально-психологического климата на занятиях для каждого ребенка.
- Воспитывать художественный вкус, интерес к движению.
- Воспитывать умение радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

### ***Обучающие:***

- Учить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу).
- Учить танцевальным движениям, несложным танцевально-хореографическим композициям, этюдам.
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя знакомые движения.
- Исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавать пластический образ.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю.
- Заботиться о физическом и психологическом благополучии детей.
- Не допускать физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению.
- Выполнять различные танцевальные движения с желанием и удовольствием как на занятиях по ритмопластике, так и в самостоятельной деятельности.

## **Планируемые результаты освоения программы учащимися.**

### ***Личностные результаты***

- Сформированность внутренней позиции учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении учащегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- Наличие эмоционально ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### ***Метапредметные результаты***

#### **Регулятивные:**

- умение учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

#### **Познавательные:**

- умение учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога.

### Коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

### ***Предметные результаты:***

- *Упражнения на ориентировку в пространстве.*

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

- *Ритмико-гимнастические упражнения*

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

- *Упражнения на координацию движений.*

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провостать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

- *Упражнение на расслабление мышц.*

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

- *Игры под музыку*

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

- *Танцевальные упражнения*

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.

Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками; притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски: «Барбарики», «Финская полька», «Русский хороводный», «Летка - ентка»

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год	5 сентября	31 мая	34 часа	36 недель	1 раз в неделю по 1 акад. часу
Итого по программе			34 часа	36 недель	

В соответствии с запросами учащихся и их родителей (законных представителей), в случае введения ограничений или перехода на дистанционное обучение в связи с ухудшением эпидемиологической ситуации, в содержание занятий, учебный план и режим занятий могут быть внесены изменения.

## Учебный план 1-ый год обучения

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Вводный контроль
2.	Элементы хореографии	2		2	Педагогическое наблюдение
3.	Образно-игровые упражнения	4	1	3	
4.	Строевые упражнения	3		3	
5.	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	1	3	
6.	Игропластика	4	1	3	
7.	Музыкальные подвижные игры	4	1	3	
8.	Дыхательная гимнастика	4	1	3	
9.	Пальчиковая гимнастика	2		2	
10.	Игровой самомассаж	2		2	
11.	Игроритмика	1		1	
12.	Креативная гимнастика	1		1	
13.	Итоговое занятие	1			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

Оценочные и методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

В начале учебного года на общем собрании учащихся и родителей подробно обсуждаются все особенности занятий на предстоящий учебный год, гигиенические требования ко всем участникам образовательного процесса (в том числе, требования СП № 3.1.35.97.20 от 22.05.2020), проговариваются возможные варианты форм обучения.

Занятия по программе состоят из теоретической, практической части, обсуждения и показа задания для самостоятельной работы. Комбинированное занятие предполагает использование разнообразного дидактического и материально-технического оснащения.

**Оценочные и методические материалы** содержат основные составляющие УМК (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения).

#### **Методы и формы образовательной деятельности.**

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

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

**Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

*Название упражнения*, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

*Показ упражнения* или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

*Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей* – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

*Объяснение техники исполнения упражнения* дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большее количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом,



использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершённым только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

**Формы подведения итогов:** открытое занятие для родителей 2 раза в год с демонстрацией разученных упражнений.

**Мониторинг выявления развития ритмо - двигательных способностей ребёнка.**

Проведение педагогической диагностики развития ребёнка необходимо для:

- Выявления начального уровня развития ритмо-пластических способностей ребёнка.

- Проектирование индивидуальной работы.

- Оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

**Цель диагностики:** Выявление уровня ритмо-двигательных способностей ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе ритмических движений под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных упражнений (на основе упражнений из комплексов).

Диагностика проводится три раза в год: сентябрь, январь, май.

### **Карта диагностики уровня развития ритмо - двигательных способностей ребёнка.**

№	Фамилия, имя ребёнка	Музыкальность	Творческие проявления	Координация движений	Пластичность, гибкость
		н с к	н с к	н с к	н с к

**Музыкальность** - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую музыку и незнакомую музыку на основе освоенных движений, а также придумывать собственные, оригинальные «Па». Творческая одарённость проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств. И увлечённости ребёнка самим процессом движения под музыку.

**Координация движений** - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, при выполнении различных упражнений.

*Пластичность, гибкость* – мягкость, плавность движений рук, подвижность суставов. Гибкость позвоночника, позволяющие выполнять несложные гимнастические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики можно подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребёнка на протяжении определённого периода времени. Для наглядного отслеживания эффективности работы педагогом заполняются графики обследования уровня ритмо – двигательных способностей детей, где фиксируются критерии оценки и результативность каждого воспитанника.

График обследования уровня развития ритмо-двигательных способностей детей.

Оценка результатов:

*Высокий*

*Средний*

*Низкий*

Условные обозначения: Итого:

1 обследование обследовано ----- чел.

Высокий -----чел. ---%

Средний -----чел. ---%

Низкий -----чел. ---%

2 обследование обследовано ----- чел.

Высокий -----чел. ---%

Средний -----чел. ---%

Низкий -----чел. ---%

3 обследование обследовано ----- чел.

Высокий -----чел. ---%

Средний -----чел. ---%

Низкий -----чел. ---%

В процессе оценки можно использовать различные шкалы: 3-бальную, 5-бальную, 10-бальную, либо уровни: высокий, средний, низкий. Каждый педагог выбирает и обосновывает ту шкалу, которая больше подходит, принципиального значения для вывода развития ребёнка это не имеет.

Педагог проводит критерии оценки параметров в соответствии с 3-бальной системой.

Критерии оценок (старший дошкольный возраст).

Координация движений

Высокий уровень - 3 балла.

Умеет управлять своими движениями, сосредотачиваться и выполнять одновременно.

Средний уровень - 2 балла.

Затрудняется согласовывать свои действия с движениями других детей.

Низкий уровень - 1 балл.

Не согласовывает свои движения с движениями других детей, не ориентируется в пространстве, не соблюдает дистанции, выполняет несимметричные движения.

Гибкость и пластичность.

Высокий уровень -3 балла.

Способен владеть своим телом, ритмическая четкость и пластичность движений.

Средний уровень - 2 балла.

Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны.

Низкий уровень - 1 балл.

В движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения.

Критерии оценок (подготовительная группа)

Координация движений

Высокий уровень - 3 балла.

Правильное и точное исполнение ритмических композиций. Умение координировать движение с музыкой.

Средний уровень - 2 балла.

Хорошо развиты пластичность, ловкость.

Не достаточно правильное сочетание движений рук и ног при выполнении хореографических композиций.

Низкий уровень 1 – балл.

Движения неуверенные, раскоординированные.

Пластичность и гибкость.

Высокий уровень 3 – балла.

Хорошо развита мягкость, плавность, подвижность суставов, гибкость позвоночника. Развито умение двигаться легко и плавно в соответствии с характером музыки.

Средний уровень 2 – балла.

При выполнении движений допускает неточности движений.

Низкий уровень 1 – балл.

Испытывает затруднения при выполнении движений.

Музыкальность

Движения передают музыкальный образ.

Средний уровень 2 - балла.

Передают общий характер и темп музыки.

Низкий уровень 1 - балл.

Движения не совпадают с темпом и метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения, а также на счёт и показ педагога.

### **Ожидаемые результаты и критерии их оценки.**

*К концу учебного года дети должны уметь:*

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения.
- Передавать основные средства музыкальной выразительности.
- Различать жанр произведения и выразить это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений.
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку; Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки; Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей; Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании; Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры.
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

**Педагогические технологии:**

информационно – коммуникационная, развития критического мышления, развивающего обучения, здоровьесберегающая, проблемного обучения, проектная технология, игровая, модульная, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, наставничество.

Педагогическая технология данной программы сориентирована на решение сложных задач: научить ребенка самостоятельно работать, общаться с детьми и взрослыми, оценивать результаты своего труда и уметь преодолевать затруднения.

Методики обучения рассчитаны на уровень развития учащегося и корректируются в зависимости от способностей ребенка. В результате для большинства детей создаются оптимальные условия развития чтобы они смогли реализовать свои способности и освоить программу.

#### **Педагогические методы:**

- по способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация); практические (упражнения воспроизводящие и творческие);
- по логике построения материала: индуктивный, дедуктивный;
- по способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа;
- по способам мыслительной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый.

#### **Средства обучения:**

##### ***Организационно-педагогические средства:***

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий по вопросам программы;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе, массовым мероприятиям, поездкам.

##### ***Дидактические средства:***

- печатные периодические издания;
- иллюстративный материал к темам программы: фотографии, плакаты, реклама;
- электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы; банк учебных фильмов; банк видеоматериалов; CD-диски с танцевальной музыкой;
- электронно-образовательные ресурсы для детей.

Нормативные материалы (Приложение 1.).

#### **Система контроля**

**Входной контроль** проводится на первых занятиях (тест) с целью выявления способностей и возможностей учащегося в данном виде деятельности. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня усвоения учебного материала и развития личностных качеств учащегося. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

**Промежуточный контроль** проводится по окончании всех полугодий и 1-го года обучения (открытое занятие, показательное выступление). Результат фиксируется в виде фотоматериалов и в карте наблюдений педагога.

**Итоговый контроль** проводится по окончанию обучения по программе. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, собеседование.

Результат заносится в диагностическую карту, фиксируется в виде фотоматериалов, грамот.

Форма предъявления результатов: открытые занятия.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

**Материально-техническое обеспечение:** для успешной реализации программы необходимо отдельное помещение, оформленное в соответствии с профилем занятий (большой светлый зал, оборудованный зеркалами) и оборудованное согласно санитарным нормам. Кроме того:

- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Шнур яркий длиной 3-4 метра.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Для занятий учащимся нужна форма из хлопчатобумажной ткани (футболка и обтягивающие спортивные штаны или лосины), для выступлений костюмы и специальная танцевальная обувь.

**Охрана здоровья учащихся:**

Методы здоровьесберегающих технологий применяемые в ОУ оказывают влияние на нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. В детях воспитывается потребность к здоровому образу жизни, формируются мотивационно-ценностные ориентиры в жизни, воспитывается двигательная культура, повышается уровень познавательной активности. Данный подход к организации деятельности детей на занятиях способствуют эмоциональной уравновешенности детей, их уверенности в собственных возможностях, снижается роль стрессового фактора в процессе занятий.

Большое внимание уделяется:

- рациональной организации занятия, определяется плотность занятия, в течение учебного часа происходит смена 4 - 7 видов работ,
- психологической обстановке,
- созданию атмосферы успеха,
- выполняются принципы наглядности (использование презентаций, ИКТ, таблиц, карточек информаторов, тестов, иллюстраций и др.),
- повторению,
- принципу доступности,
- дифференцированному подходу в работе с детьми,
- использованию дидактического материала.

На каждом занятии проводятся:

- эмоциональная разрядка,
- соблюдение санитарных норм в учебном кабинете (чистота, освещение, озеленение, температурный режим),
- рациональная организация рабочего места учащихся,
- поэтапное формирование умственных действий,
- обеспечение доброжелательной атмосферы в группе.

### **Информационные источники, используемые при реализации программы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. - 203 с.

3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. -112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
9. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
10. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
11. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
12. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.- 120 с.
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
14. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
15. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
18. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

### **Танцевальный репертуар для детей 4-5 лет:**

«От улыбки», «Веселые путешественники», «Паучок», «Паровоз букашка», «Разноцветная игра», «Барбарики», «Фиксики», «Ледяные ладошки», «Бибика», «Марш снеговиков», «Пляска-приглашение», «Шалунишки», Упражнение с лентами, «Лошадки», «Вальс Дружбы», «Пляска приглашение», «Пуговицы».

### **Приложение 1.**

#### **Нормативно - правовая база организации дополнительного образования**

##### **Международные правовые акты:**

Конвенция о правах ребенка. Принята и открыта для подписания, ратификации и присоединения резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН N 44/25 от 20.11.1989

##### **Федеральные нормативные документы:**

Документ: Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 831 от 14.08.2020 Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации

Документ: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; с 01.01.2021.

Документ: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

2.1.3684-21 Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62297)

#### **Федеральные законы:**

Документ: Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Принят Государственной Думой 21.12.2012. Одобрен Советом Федерации 26.12.2012 (ред. с 01.01.2021).

Документ: Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 29.06.2015). О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

Документ: Федеральный закон Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (ред. от 31.07.2020)

#### **Акты Президента Российской Федерации:**

Документ: Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 N 599. О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки

Документ: Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 N 204 (ред. от 21.07.2020) О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024г.

Документ: Указ Президента Российской Федерации от 29.10.2015 N 536. О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (ред. от 25.12.2018)

Документ: Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 N 240. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства

#### **Акты Правительства Российской Федерации:**

Документ: Постановление Правительства РФ от 10.07.2013г. N 582 Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации (ред. от 11.07.2020)

Документ: Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 №1441

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 N 1618-р. Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 N 2403-р. Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025г.

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г.

Документ: Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239. Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития (ред. 27.05.2020)

Документ: Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 №1493. Об утверждении государственной программы Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы (ред. 30.03.2020)

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2015 №2471-р. Об утверждении Концепции информационной безопасности детей

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.12.2015 № 2570-р. О плане мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025г. (вместе с "Планом мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 №2403-р") (ред. от 13.06.2020)

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.03.2016 N 423-р. Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2016-2020 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р.

Документ: Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

Документ: Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий Приложение № 1 к письму Министерства просвещения России от 07.05.2020г. № ВБ-976/04.

Документ: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (ред. 30.09.2020)

Документ: Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.02.2014 N ВК-262/09. О методических рекомендациях о создании и деятельности советов обучающихся в образовательных организациях

Документ: Письмо Министерства экономического развития РФ О прогнозе долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030г. 21.05.2012 N 9833-АК/Д03и

Документ: Распоряжение Правительства РФ от 30.04.2014г. № 722-р. Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки» Документ: Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 N 462 Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией (ред.14.12.2017)

Документ: Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 № 1185 Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам

Документ: Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

Документ: Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" Акты Правительства Санкт-Петербурга:

Документ: Закон Санкт-Петербурга Об образовании в Санкт-Петербурге (ред. от 22.04.2020)

Документ: Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»

Документ: Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р. Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию



Документ: Распоряжение Комитета по образованию от 21.03.2017 №981-р. О мерах по организации экскурсий и путешествий с культурно-познавательными целями для обучающихся в образовательных организациях, находящихся в ведении Комитета по образованию

Документ: Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (ред. от 30.12.2020); с 07.01.2021

Документ: Распоряжение Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга О перечне хронических заболеваний от 24.11.2020 № 859-р

### **Нормативные документы ГБУ ДО ДТ**

Устав ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Изменения в Устав

Локальные акты ГБУ ДО ДТ

Лицензия ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга на образовательную деятельность

### **Содержание программы I года обучения**

#### **1. Вводные занятия.**

Знакомство с коллективом. Создание предпосылок для свободного выражения своих чувств, эмоций, артистических и творческих способностей, создание психологического комфорта в группе. Беседа о танце. Значение танца.

#### **2. Элементы хореографии.**

Практика:

- танцевальные позиции ног: I, II, III;
- танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III);
- выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях
- полуприседы;
- комбинации хореографических упражнений.

#### **3. Образно-игровые упражнения.**

Практика:

- ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме,
- ходьба на четвереньках;
- бег – легкий, широкий (волк), острый;
- прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки.

#### **4. Строевые упражнения.**

Практика:

- построение в шеренгу и в колонну;
- перестроение в круг;
- бег по кругу и по ориентирам «змейкой»;
- перестроение из одной шеренги в несколько;
- перестроение «расческа».

#### **5. Танцевально- ритмическая гимнастика.**

Практика:

- танцевальные движения
- общеразвивающие упражнения
- образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).

#### **6. ОФП**

Практика:

- группировка в положении лежа и сидя;
- перекаты вперед-назад;

- сед ноги врозь широко;
- растяжка ног;
- упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.

### **7. Музыкально - подвижные игры**

Практика:

- игры на определение динамики музыкального произведения;
- игры для развития ритма и музыкального слуха;
- подвижные игры;
- игры-превращения.

### **8. Дыхательная гимнастика**

Практика:

упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:

- дыхание с задержкой;
- грудное дыхание;
- брюшное дыхание;
- смешанное дыхание.

### **9. Пальчиковая гимнастика**

Практика:

упражнения для развития:

- ручной умелости;
- мелкой моторики;
- координации движений рук.

### **10. Игровой самомассаж**

Практика:

- поглаживание рук и ног в образно- игровой форме;
- поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### **11. Игроритмика.**

Практика:

- хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет;
- только на 1-ый счет;
- выполнение движений руками в различном темпе;
- различие динамики звука «громко - тихо».

### **12. Креативная гимнастика.**

Практика:

- упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы.

### **13. Итоговое занятие.**

Открытый урок.

Содержание программы по ритмопластике определяют следующие разделы:

- ОФП
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- оздоровительная гимнастика
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями).

«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.

«Оздоровительная гимнастика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и 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 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. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

«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 ритмике

«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, самовыражения.

«Элементы хореографии». Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

#### Календарно-тематическое планирование.

№	Тема и содержание	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Приветствие «Поклон». Ориентировка в пространстве. «Цветочек», «Лебеди». «От улыбки», «Веселые путешественники».	1		
2.	Разминка. Исходные положения. Постановка корпуса, осанка. Танцевальные позиции ног: I, II, III; танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III). «Ветер и деревья», Пружинка». «От улыбки», «Веселые путешественники»	1		
3.	Разминка. Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме. «Медведи и медвежата», «Пингвины». «От улыбки», «Веселые путешественники»	1		
4.	Разминка, Танцевальные позиции ног: I, II, III; Основные движения под музыку. Виды шага. «Этюд» Т.Ломова. «Ветер и деревья», «Пружинка». «Паучок», «Паровоз букашка»	1		
5.	Разминка. Размер 2/4. Виды бега. С. Руднева. «Нетерпеливые бегуны». выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы». «Паучок», «Паровоз букашка».	1		
6.	Разминка. Танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III); Сильная и слабая доли. Акцент. Упражнение «Хлопай, топай». Группировка в положении лежа и сидя; перекаты вперед-назад. «Камушки», «Кочки», «Улитка». «Паучок», «Паровоз букашка».	1		
7.	Разминка. Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, Ритм. Ритмический рисунок. Четверть, восьмая, половинная, полуприседы; комбинации хореографических упражнений.	1		

	«Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья». «Разноцветная игра», «Барбарики»			
8.	Разминка. Прыжковые движения с продвижением вперед «Раки» (спиной назад). Ритмические жесты. Ритмический рисунок в движении. «Разноцветная игра», «Барбарики»	1		
9.	Разминка. Танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III). Построения и перестроения. (круг, линия, колонна, квадрат). «Разноцветная игра», «Барбарики».	1		
10.	Разминка. Выставление ноги на носок, на пятку. Движение приставными шагами с носка. Дыхательная гимнастика. Р.н.п «Полянка». «Фиксики», «Ледяные ладошки»	1		
11.	Разминка. Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках. Полуприсядка, «ковырялочка». «Фиксики», «Ледяные ладошки».	1		
12.	Разминка. Подскоки на месте и в движении. Упражнения на координацию. Строевые упражнения. «Фиксики», «Ледяные ладошки».	1		
13.	Разминка. Построения парами. Кружение «лодочкой». «Бибика», «Марш снеговиков»	1		
14.	Разминка. Галоп (прямой, боковой). Упражнения на равновесие. Дыхательная гимнастика. «Бибика», «Марш снеговиков»	1		
15.	Разминка. Размер 3/4. Вальсовый шаг. Разучивание танца «раз, два, три-на носочки». Игропластика «Бибика», «Марш снеговиков»	1		
16.	Разминка. Шаг польки. Разучивание танца «Добрый жук». «Бибика», «Марш снеговиков»	1		
17.	Разминка. Образно-игровые движения, танцевальные импровизации. Игры «В лесу», «Море волнуется». «Пляска-приглашение», «Шалунишки»	1		
18.	Разминка. Элементы русской пляски. Р.н.м. «Затейники». Дыхательная гимнастика. «Пляска-приглашение», «Шалунишки»	1		
19.	Разминка. Особенности русского хоровода. «Певучий хоровод» Т.Ломова. «Пляска-приглашение», «Шалунишки»	1		
20.	Разминка. Хороводные шаги (приставной шаг, шаг с притопом). Игроритмика. Упражнение «Ручеек». «Пляска-приглашение», «Шалунишки»	1		
21.	Разминка. Перепляс. «Стенка на стенку». Пальчиковая гимнастика. Упражнение с лентами, «Лошадки»	1		
22.	Разминка. Бег: широкий (волк), «Лошадки» (прямой галоп). Танцевальные комбинации русского танца. Упражнение с лентами, «Лошадки»	1		

23.	Разминка. Размер 4/4. Марш, маршировка с заданиями. Строевые упражнения. Упражнение с лентами, «Лошадки»	1		
24.	Разминка. Кадриль «Цветики-лютики». Разучивание движений. Упражнение с лентами, «Лошадки»	1		
25.	Разминка. Игра «Смени пару». «Ку-ку». Пальчиковая гимнастика. «Вальс Дружбы», «Пляска приглашение»	1		
26.	Разминка. Комбинации хореографических упражнений. Игра «Пляши, да не зевай» Е.Трестман. «Вальс Дружбы», «Пляска приглашение»	1		
27.	Разминка. Танцевальные перестроения.(сужение, расширение круга, из круга в рассыпную и обратно). Танец «Флик-фляк». «Вальс Дружбы», «Пляска приглашение»	1		
28.	Разминка. Бег: широкий (волк), прямой галоп, «Лошадки». Конкурс танцоров. Упражнения: «Зеркало», «Кто лучше спляшет?» «Пуговицы»	1		
29.	Разминка. Упражнения на координацию рук и ног. Тренаж «Раз, два, три». Игропластика. «Пуговицы»	1		
30.	Разминка. Комбинации хореографических упражнений. Игроритмика. Танец «Чучело». Разучивание движений. «Пуговицы»	1		
31.	Разминка. Игроритмика. Пальчиковая гимнастика. Эстрадный танец «Буги-вуги».	1		
32.	Разминка. Перестроение «расческа». Прямой галоп, позиции рук и ног. Танец «Funny bear»	1		
33.	Разминка. Вальс, вальсовый шаг. Пальчиковая гимнастика. Упражнение с лентами.	1		
34.	Разминка. Построение в шеренгу и в колонну. Игроритмика. Танец «Чучело»	1		
35.	Разминка. Повторение танцев. «Найди пару». «Вару-вару».	1		
36.	Разминка. Комбинации хореографических упражнений, перестроение из одной шеренги в несколько; перестроение «расческа». Повторение.	1		