

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 36 «Красная гвоздика»



Утверждаю
заведующий МБДОУ
детского сада № 36
«Красная гвоздика»
С.П. Данилова
Приказ №46-ОД от 02.09.2024 г.

Программа дополнительного образования
Физкультурно – спортивной направленности

«Ритмопластика»

для воспитанников 4-5 лет

Пятигорск, 2024

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст: средняя группа -4-5 лет

Срок реализации: 1 год.

Новизна и актуальность. Дошкольный возраст- один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка. В период от трех до семи лет малыш растет и интенсивно развивается, движение и музыка становятся его потребностью. В настоящее время существует много ритмопластичных направлений, и одно из наиболее доступных и эмоциональных – это танцевальная хореография. Доступность ее основывается на простых на простых общеразвивающих упражнениях, а эффективность- в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Поэтому ритмические плюс танцевальные занятия – это основа нашей программы. 1 раз в неделю по 10 минут (первый год обучения), 15 минут (второй год обучения), 20 минут (третий год обучения).

Система занятий: 1 раз в неделю.

Цели и задачи

- воспитание интереса к музыке, потребности в движениях под музыку;
- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- накопление и обогащение слушательского и двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя правильную осанку;
- умеет бегать (бег-легкий, ритмичный, передающий различные образы), сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- умеет исполнять основные общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;
- может ходить на четвереньках;
- умеет передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое-грустное, шаловливое-спокойное и т. д.).

Приемы обучения:

1. Предварительный показ танцевальной композиции, отдельных элементов, упражнений.
2. Анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируется отдельные части движения, композиции и потом соединяются.
3. Формы объяснения:
 - комментирование
 - инструктирование
 - корректирование
 - изложение

Календарно-тематический план

Ме- сяц	Этапы и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательны х областей	
1	2	3	4	5	6	
Сентябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие способности воспринимать музыку, чувствовать характер и настроение, понимать ее содержание, проявляет интерес к участию в совместных играх, развитие ловкости, точности, координации движений; умеет посредством движений взаимодействовать со сверстниками.</p>					
	Этапы заняти я	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<p><i>Развитие музыкальности</i> :воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками. <i>Развитие двигательных умений и качеств</i>: развит ие способности передавать в пластике музыкальный образ</p>
	Цели	<p>Вводные игры на приветствие, знакомство, освоение пространства; Учить: - определять середину зала. - ходить всей группой в прямом направлении за воспитателем; -ходьба –бодрая, спокойная.</p>	<p>Учить: – ходить на полупальцах на носках; - ходить топающим шагом, вперед и назад спиной. - ходить с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.</p>	<p>Учить: - бегать - бег легкий, ритмичный, передающий различные образы. -шуршащий бег-мелкими шагами. - прыжковые движения-на двух ногах, на месте, с продвижение м вперед - прямой галоп - подскоки</p>	<p>Учить: – собирать круг – ходить и бегать по кругу в заданном направлении на определенны й ритм.</p>	
Игры: (подвижные, малоподвижные, логоритмические)	<p>Пальковые игры «Пальчики», логоритмическая игра: «Черепашка», «Капуста».</p>	<p>Разучивание логоритмической игры «Пирог».</p>	<p>«Кенгуру», «Лошадки»</p>	<p>Игра на построение круга «Мыши будят серединку», Танец-игра в кругу: «Надувайся наш пузырь».</p>		
Октябр ь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма; развитие гибкости и пластичности; воспитание выносливости, развитие силы; развитие творческого воображения и фантазии.</p>					

	Этапы занятия	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<i>Развитие музыкальности:</i> о обогащение слушательского опыта: узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, детских песен – и выражение этого опыта в эмоциях, движениях.
	Цели	Учить: – ходить и бегать по кругу (легкий, ритмический, передающий различные образы («бабочк», «птички», «ручеек»); – сохранять устойчивое равновесие по ограниченной площади.	Учить: – во время движений останавливаться на сигнал воспитателя; – ритмические хлопки и шаги в кругу под музыку.	Учить: – имитационным движениям с эмоциями в кругу – становиться в пары держась за руки	Закреплять – умение танцевать под музыку по кругу. – разучивание прыжков на месте	<i>Развитие умений ориентироваться в пространстве:</i> самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.
	Игры: (подвижные, малоподвижные, логоритмические)	Танец игра «Гуси-лебеди», «Клетка», игра «Карусели»	Танец-игра «Гусеницы», «Жук»	Логоритмическая игра «Ворота», «Качели»	«Кенгуру» (молоточком по подушкам)	
Ноябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти; формирование правильной осанки, красивой походки, развитие творческого воображения и фантазии; умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					
	Тема	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<i>Развитие</i>

	Цели	Упражнять в медленной и быстрой ходьбе; беге. Учить: – сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках.	Упражнять бегать по кругу (легкий, ритмический, передающий различные образы Учить: – становится в колонну друг за другом	Упражнять: – в ходьбе колонной по подгруппам; – повторение изученной игры	Закреплять: умение слушать музыку. – перестраиваться в круг – строиться из круга в колонну.	<i>музыкальности:</i> развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое -грустное, шаловливое-спокойное и тд.,) <i>Развитие умений ориентироваться в пространстве:</i> про должать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение и правильно приземляться в прыжках на месте;
	Игры: подвижные, малоподвижные, логоритмические	Разучивание логоритмической игры «Мишки», «Капуста».	Вариация на тему «Паровозик», «Покатилось колесо».	Танец-игра «Паровозик», «Гусеницы»	Танец игра «Гуси-лебеди».	
Декабрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>					
	Тема	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<i>Развитие</i>

	Цели	Упражнять: – ходить и бегать враспынную и в кругу, используя основные виды движений (ходьба-бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена. Учить: - разминка для развития пружинности.	Упражнять – ходить и бегать по кругу в парах; – прыжковые движения по кругу- «прямой галоп».	Упражнять: – бегать на полупальцах по кругу под музыку. – исполнять подскоки по кругу и в парах. выдерживая ритм;	Упражнять: – становится и кружится парами по кругу; – становится в колонну по одному сохраняя линии; - повторение ритмические хлопки и шаги в кругу под музыку	<i>творческих способностей:</i> воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку; формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях по показу взрослого и самостоятельного. <i>Развитие и тренировка психических процессов:</i> развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой- развитие слухового внимания, способности координировать движения с музыкой.
	Игры: (подвижные, малоподвижные, логоритмические	Игра «Липкие ладоши» (развитие пружинности)	Игра «Лошадки», повторение логоритмической игры «Капуста».	Танец игра «Гуси-лебеди»	«Карусели», танец-игра «Найди себе пару» (под музыку «Добрый Жук»	
Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие способности воспринимать музыку, чувствовать характер и настроение, понимать ее содержание, проявляет интерес к участию в совместных играх; умеет бегать на полупальцах с вытянутым корпусом, перестраиваться в круг, колонну; развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма.					
	Тема	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<i>Развитие</i>

	Цели	Упражнять: – с перестроением и ходьбой парами; Учить: - инценирование песни «Плюшевый медвежонок»	Упражнять: – бегать в кругу, используя основные виды движений (ходьба-бодрая, спокойная, бег на полупальцах, на носках, шаг-топающий, с высоким подниманием колена.	Упражнять: – в ходьбе парами и беге враспынную ; Закреплять: - умение танцевать под знакомую музыку в кругу; - становится в колонну по одному сохраняя линии.	Учить: – в колонне исполнять «Змейку» Упражнять: - «шуршащему» бегу, на высоких полупальцах по кругу в заданном направлении. Формировать правильную осанку при ходьбе и беге.	<i>творческих способностей:</i> развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми вместе с педагогом и сверстниками. <i>Развитие и тренировка психических процессов:</i> развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике-радость, грусть, страх и т.д., контрастные по характеру настроения, например: «Зайчик испугался», «Мишка радуется меду» и т. д.
	Игры: (подвижные, малоподвижные, логоритмические	Танец-игра «Найди себе пару» (под музыку «Добрый Жук»), танец –игра - «Плюшевый медвежонок»	«Плюшевый медвежонок»	Танец игра «Гусеницы», «Поезд».	Танец игра «Гуси-лебеди, игра «Карусели».	
Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие способности воспринимать музыку, чувствовать характер и настроение, понимать ее содержание, проявляет интерес к участию в совместных играх, развитие ловкости, точности, координации движений; умеет посредством движений взаимодействовать со сверстниками.сохраняет равновесие при ходьбе, ,может ползать на четвереньках,; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.					
	Тема	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<i>Развитие и</i>

	Цели	<p>Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять простейшие перестроения: - по кругу; - парами; - лицом друг к другу; - спиной и врассыпную 	<p>Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы на занятиях средствами коммуникативных музыкальных игр, веселых плясок.</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в ходьбе переменным шагом; – в освоении топающим шагом; <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. 	<p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки. 	<p><i>тренировка психических процессов:</i> тренировка подвижности нервных процессов- умение изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыки; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления- умения выполнять упражнения игрового характера от начала до конца, не отвлекаясь- по показу взрослого.</p> <p><i>Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:</i> воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выразить это в пластике.</p>
--	------	--	---	--	---	--

Игры: (подвижные, малоподвижные, логоритмические	Танец «Плюшевый медвежонок»	Танец «Разноцветная игра» или «Раз, ладошка».	Танец «Разноцветная игра», «Птички и ворона».. Разучивание «Пляска с платочками»	«Птички и вороны», «Гуси лебеди».	
Март	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти, формирование правильной осанки, красивой походки, развитие творческого воображения и фантазии; умеет взаимодействовать со сверстниками, сохраняет равновесие при ходьбе, может ползать на четвереньках,; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>				
Тема	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<i>Развитие</i>
Цели	<p>Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; - в перестроении в колонны и пары друг за другом. -повторение знакомых плясовых композиций.</p>	<p>Развитие умений выполнять простейшие плясовые движения: - кружения в парах, - поочередное выставление ног на каблук.</p>	<p>Закреплять: -умение начинать и заканчивать движения с музыкой.</p>	<p>Закреплять: - навыки легкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах.</p>	<p><i>музыкальности:</i> воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое - грустное, шаловливое-спокойное и тд.) <i>Развитие умений ориентироваться в пространстве:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, перестроения в пространстве, умение правильно приземляться в прыжках на месте.</p>

Апрель	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие способности воспринимать музыку, чувствовать характер и настроение, понимать ее содержание, проявляет интерес к участию в совместных играх, развитие ловкости, точности, координации движений; умеет посредством движений взаимодействовать со сверстниками.сохраняет равновесие при ходьбе, ,может ползать на четвереньках,; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.
--------	--

	Тема	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<p><i>Развитие и тренировка психических процессов:</i> тренировка подвижности нервных процессов- умение изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыки; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления- умения выполнять упражнения игрового характера от начала до конца, не отвлекаясь- по показу взрослого.</p> <p><i>Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:</i> воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать</p>

	Цели	Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в пространстве: - умение выполнять простейшие перестроения: - по кругу; - парами; - лицом друг к другу; - спиной и врассыпную	Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы на занятиях средствами коммуникативных музыкальных игр, веселых плясок.	Упражнять: – в ходьбе переменным шагом; – в освоении топающим шагом; Закреплять: - умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.	Закреплять: - формирование навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки.	это в пластике.
Игры: (подвижные, малоподвижные, логоритмические	Танец «Плюшевый медвежонок»	Танец «Разноцветная игра» или «Раз, ладошка».	Танец «Разноцветная игра», «Птички и ворона».. Разучивание «Пляска с платочками»	«Птички и вороны», «Гуси лебеди».		
Май	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти, формирование правильной осанки, красивой походки, развитие творческого воображения и фантазии; умеет взаимодействовать со сверстниками, сохраняет равновесие при ходьбе, может ползать на четвереньках,; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>					
Тема	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<i>Развитие</i>	

	Цели	<p>Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; - в перестроении в колонны и пары друг за другом. -повторение знакомых плясовых композиций.</p>	<p>Развитие умений выполнять простейшие плясовые движения: - кружения в парах, - поочередное выставление ног на каблук.</p>	<p>Закреплять: -умение начинать и заканчивать движения с музыкой.</p>	<p>Закреплять: - навыки легкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах.</p>	<p><i>музыкальности:</i> воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое - грустное, шаловливое-спокойное и тд.) <i>Развитие умений ориентироваться в пространстве:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, перестроения в пространстве, умение правильно приземляться в прыжках на месте.</p>
--	------	--	---	--	---	---

Июнь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти, формирование правильной осанки, красивой походки, развитие творческого воображения и фантазии; умеет взаимодействовать со сверстниками, сохраняет равновесие при ходьбе, может ползать на четвереньках,; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>				
Тема	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<i>Развитие</i>
Цели	<p>Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – в перестроении в колонны и пары друг за другом. – повторение знакомых плясовых композиций.</p>	<p>Развитие умений выполнять простейшие плясовые движения: кружения в парах, поочередное выставление ног на каблук.</p>	<p>Закреплять: умение начинать и заканчивать движения с музыкой.</p>	<p>Закреплять: навыки легкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах.</p>	<p><i>музыкальности:</i> воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое - грустное, шаловливое-спокойное и тд.) <i>Развитие умений ориентироваться в пространстве:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, перестроения в пространстве, умение правильно приземляться в прыжках на месте.</p>
Июль	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие способности воспринимать музыку, чувствовать характер и настроение, понимать ее содержание, проявляет интерес к участию в совместных играх, развитие ловкости, точности, координации движений; умеет посредством движений взаимодействовать со сверстниками.сохраняет равновесие при ходьбе, может ползать на четвереньках,; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>				

	Тема	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<p><i>Развитие и тренировка психических процессов: тренировка подвижности нервных процессов- умение изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыки; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления- умения выполнять упражнения игрового характера от начала до конца, не отвлекаясь- по показу взрослого.</i></p> <p><i>Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности: воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать</i></p>

	Цели	Продолжение работы над развитием навыков ориентировки в пространстве: - умение выполнять простейшие перестроения: - по кругу; - парами; - лицом друг к другу; - спиной и врассыпную	Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы на занятиях средствами коммуникативных музыкальных игр, веселых плясок.	Упражнять: – в ходьбе переменным шагом; – в освоении топающим шагом; Закреплять: - умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.	Закреплять: - формирование навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки.	это в пластике.
Игры: (подвижные, малоподвижные, логоритмические	Танец «Плюшевый медвежонок»	Танец «Разноцветная игра» или «Раз, ладошка».	Танец «Разноцветная игра», «Птички и ворона».. Разучивание «Пляска с платочками»	«Птички и вороны», «Гуси лебеди».		
Август	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти, формирование правильной осанки, красивой походки, развитие творческого воображения и фантазии; умеет взаимодействовать со сверстниками, сохраняет равновесие при ходьбе, может ползать на четвереньках,; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>					
Тема	Занятия 1	Занятия 2	Занятие 3	Занятие 4	<i>Развитие</i>	

	Цели	<p>Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; - в перестроении в колонны и пары друг за другом. -повторение знакомых плясовых композиций.</p>	<p>Развитие умений выполнять простейшие плясовые движения: кружения в парах, поочередное выставление ног на каблук.</p>	<p>Закреплять: -умение начинать и заканчивать движения с музыкой.</p>	<p>Закреплять: - навыки легкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах.</p>	<p><i>музыкальности:</i> воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое - грустное, шаловливое-спокойное и тд.) <i>Развитие умений ориентироваться в пространстве:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, перестроения в пространстве, умение правильно приземляться в прыжках на месте.</p>
--	------	--	---	--	---	---

Список использованной литературы:

- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» г. Санкт-Петербург 2012 г.
- Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников.
- Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову»
- Овчинникова А.А., Потапчук Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников».