

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №14 «Аленький цветочек»
Красносулинского района

Принято на педагогическом Совете протокол
№1 от 31.08.2022г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 14
«Аленький цветочек»
 С.Н. Мозговая

Приказ от 31.08.2022г. №43

**Рабочая программа кружка
«Сказочный театр ритмопластики»
для детей 5 – 7 лет**

Руководитель

Титова Алла Леонидовна

2022г.

Содержание программы

1. Целевой раздел	3 - 5 стр.
1.1. Пояснительная записка.....	3 стр.
1.2. Цели и задачи.....	3- 4 стр.
1.3. Принципы построения программы.....	4 стр.
1.4. Прогнозируемые результаты освоения программы.....	4 - 5 стр.
2. Организационный раздел.....	5- 7 стр.
2.1. Сроки реализации.....	5 стр.
2.2. Особенности предметно – пространственной среды.....	6 стр.
2.3. Традиционные события, праздники.....	6 стр.
2.4. Требования к условиям реализации программы.....	6 – 9стр.
3. Содержательный раздел.....	9 - 13 стр.
3.1. Возрастные особенности детей.....	9 – 10 стр.
3.2. Содержание разделов программы.....	10- 11стр.
3.3. Тематическое и перспективное планирование	11 – 14 - 23 стр.
3.4. Характеристика содержания.....	23 - 25стр.
3.5. Работа с родителями.....	25стр.
3.6. Список литературы.....	25стр.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

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

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

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

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально – ритмическую гимнастику входят разделы: игровитмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, играми – путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает творческие игры и специальные задания.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

1.2. Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально – игровой гимнастики.

Основные задачи программы:

- Укрепление здоровья: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- Развитие творческих и созидательных способностей: мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширение кругозора, формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку, умения эмоционального выражения движений под музыку.

1.3. Принципы построения программы.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

1.4. Прогнозируемые результаты:

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
3. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
4. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
5. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

6. Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.
7. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
8. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Целевые ориентиры

К концу учебного года ребенок может:

- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, в пары, 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;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

2.Организационный раздел

2.1.Сроки реализации программы.

Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся с детьми старшего дошкольного возраста в виде кружка во второй половине дня 1 раз в неделю из расчета 30 часов в год. Продолжительность занятия составляет 25- 30 минут.

Способ организации – группа, количественный состав до 10 человек.

2.2. Особенности предметно – пространственной развивающей среды.

Занятия проводятся в музыкальном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

1. Музыкальный центр;
2. Диски с фонограммами;
3. Атрибуты:
кегли, обручи, мячи, гимнастические палки,
погремушки, платочки, косынки, цветы;
Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.
4. Ширмы с декорациями (для сюжетных занятий);
5. Костюмы;

2.3. Традиционные события, праздники.

- спортивные и музыкальные развлечения и праздники в детском саду, посвященные:
- сезонным праздникам осени, зимы, весны;
- 23 февраля, масленица, 8 марта, выпускные утренники.
- открытые занятия для родителей,
- участие в районных и городских мероприятиях, конкурсах.

2.4. Требования к условиям реализации программы

Организация образовательного процесса

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.

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; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии,*).

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: танцевально – ритмическая гимнастика; ритмические танцы, игропластика, креативная гимнастика.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки.

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

Методы и формы образовательной деятельности

Целостный процесс обучения ритмопластическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - разучивания упражнения (отдельного движения).
- этап углубленного разучивания упражнения.
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе я рассказываю, объясняю и демонстрирую упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное.

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» 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 необходимо 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 большое количество счетов. Здесь нужно 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. 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. 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 законченным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Занятия по ритмопластике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых. Где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по ритмопластике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для

успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях.

Кроме того, занятия дают ребенку возможность самовыражения в освоении двигательных умений. Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела.

Музыкальное сопровождение на занятиях по ритмопластике способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Использую мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания, системный подход к применению разнообразных форм, средств, методов физического воспитания, которые имеют единую целевую направленность.

3. Содержательный раздел.

3.1. Возрастные психологические особенности детей.

У детей старшего дошкольного возраста *внимание* становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым. *Объём памяти* изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства (в качестве подсказки могут выступать схемы, карточки или рисунки). В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное *мышление*. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков.

У детей этого возраста развиваются физические качества, дети приобретают двигательный опыт, связанный с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения.

Более совершенной становится *крупная моторика*: ребенок хорошо бежит на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно

длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени), ловкость и *мелкая моторика*.

Формируются начальные представления о некоторых видах спорта. Дети овладевают играми с правилами, происходит становление ценностей здорового образа жизни.

В старшем возрасте у детей продолжает развиваться танцевальное творчество, чувство ритма, умение передавать через движения характер музыки. Дети учатся придумывать движения к танцам, составлять композицию, проявляя самостоятельность в творчестве.

3.2. Содержание разделов программы:

- игроритмика;
- игрогимнастика;
- игротанцы;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);
- игры - путешествия;
- креативная гимнастика;

«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, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, игры.

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

«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 двигательных качеств и умений, творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, 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 корректирующего 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, раскрепощенности и уверенности в себе.

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

3.3. Тематическое планирование

Раздел	Цель	Содержание раздела
1. Игро ритмика	Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); ходьба сидя на стуле; акцентированная ходьба; акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт; ходьба в полуприседе; хлопки руками под музыку; вижения руками в различном темпе; выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками; выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом удары ногой на каждый счёт и через счёт; шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперед левой, держать, шаг вперед с правой, держать); хлопки по счёту; притопы на каждый счёт; притопы с хлопками поочередно; поднятие и опускание рук вперед по счёту под музыкальное сопровождение; хлопки в ладоши; произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

		выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); шаги вперёд, руки в сцеплении вверх, вниз; приседания с движениями рук; подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
2. Игровым настикам	Строевые упражнения. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.	Построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты переступанием; передвижение в сцеплении; построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом; построение из одной шеренги в несколько; построение в шахматном порядке; бег по кругу и ориентирам («змейкой»); построение в рассыпную, бег в рассыпную; построение в две шеренги напротив друг друга перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира; построение в шеренгу и колонну, повороты переступанием и в прыжках; перестроение в круг; строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях; перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру.
	Общеразвивающие упражнения	Комбинированные упражнения в стойках; присед; различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев; комбинированные упражнения в седах и положении лежа; сед по-турецки; прыжки на двух ногах.
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки	Посегментное расслабление рук на различное количество счетов; свободное раскачивание руками при поворотах туловища; расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя; потряхивание ногами в положении стоя; свободный вис на гимнастической стенке; дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях; упражнения на осанку сидя и седе по-турецки.
	Акробатические упражнения Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.	Группировки в приседе и в седе на пятках; перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья; вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук; комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Петушок»; «Ласточка»; «Полушпагат»; «Шпагат»; «Берёзка»; «Мостик»; «Ракета»; «Верблюд»; «Кольцо»; «Стрела» «Самолёт».
3. Игровые танцы	Хореографические упражнения	Поклон для мальчиков; реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре; выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре; прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

	Танцевальные шаги Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.	Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку; пружинистые полуприседы; приставной шаг в сторону; шаг с небольшим подскоком; мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах; приставной и скрестный шаг в сторону; попеременный шаг; прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами; шаг галопа вперёд и в сторону; шаг галопа вперед и в сторону; шаг польки; пружинистые движения ногами на полуприседах; шаг с подскоком; комбинации из изученных танцевальных шагов;
	Ритмические танцы	«Современник»; «Цветы для мамы»; «Макарена»; «В ритме польки»; «Русский хоровод»; Травушка – муравушка»; «Модный рок-н-ролл»; «Давай танцуй»; «Клоуны»; «Танец звездочек»; «Салютики» и другие
	Гимнастические этюды. Цель: содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.	Комплексы: ➤ «Кик»; ➤ «Часики»; ➤ Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений; ➤ «Облака» - аэробическая композиция; ➤ «Француз»; ➤ «Вару-вару»; ➤ «Спенк»; ➤ акробатическая композиция с обручами и другие
4. Танцевально – ритмическая гимнастика		«Звериный разговор»; «Воздушные шары»; «Приходи сказка»; «Упражнения с мячами»; «Упражнения с обручами»; «Сигнальщики»; «Сюрприз»; «Синий платочек»; «Олимпиада»; «Осенние принцессы»; «Все спортом занимаются» и другие
5. Игроплас		Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образно – игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

тика	Дыхательные упражнения. (Цель: содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.	Упражнения: ➤ «Волны шипят»; ➤ «Насос»; ➤ «Ныряние»; ➤ «Подуем»; ➤ Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»; ➤ «Шарик красный надуваем»; ➤ «Плаваем»; ➤ дыхательные упражнения с подниманием рук вверх; ➤ вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.
	Релаксация. Цель: учить детей правильно расслабляться.	«Спокойный сон»; «Мы лежим на мягкой травке»; «Море волнуется»; «Дует ветерок» «Тишина»; «Спокойный сон»; «Мы лежим на мягкой травке»; «Дует ветерок».
6. Игры – путешествия		«Приходи сказка»; «Осенняя прогулка»; Путешествие в зимний сказочный лес»; «Путешествие в Спортландию»; «Пограничники»; «Цветик – семицветик»; «Королевство волшебных мячей»; «Спортивный фестиваль».
7. Креативная гимнастика	Упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы.	Музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие; Специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».
	Образно – игровые упражнения	«Мороженное»; «Кактус и ива»; «Мокрые котятта»; «Конкурс лентяев»; «Новая кукла»; «Заколдованный лес»; «Танец огня»; «Снегурочка»; «Факир и змея».

Календарно - перспективный план

Октябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> - построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») - приставные шаги в сторону - шаг с подскоком <i>Игроритмика</i> - хлопки в такт музыки	Построение в рассыпную <i>Танцевальные шаги</i> - шаг с носка, на носках <i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i> - основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку - основные движения туловищем и головой <i>Игропластика «Мороженное»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные:</i> поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»</i> <i>Строевые упражнения:</i> - построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) <i>Игроритмика</i> - ходьба сидя на стуле - хлопки в такт музыки	<i>Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами</i> <i>Танцевальные шаги</i> Комбинации из танцевальных шагов <i>Акробатические упражнения</i> Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. <i>Игропластика «Мороженное»</i> <i>М - Подвижная игра «Шишка, желудь, орех»</i>	<i>Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</i> Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> - построение в шеренгу, в круг - приставные шаги в сторону - шаг с подскоком	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> - упражнения с султанчиками - «У оленя дом большой» <i>Игропластика «Кактус и ива»</i> <i>Акробатические упражнения</i> Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>	<i>Имитационно – образные упражнения на осанку</i> • «столбик» • «палочка»

4-я неделя	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» 1. <i>Ритмический танец</i> «Осенний марафон» 2. <i>Общеразвивающие упражнения</i> с осенними листьями 3. <i>Танцевальная композиция</i> «Осенние принцессы» 4. <i>Танцевальная композиция</i> «Дождя не боимся» 5. <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Солнышко и дождик» 6. <i>Игра</i> «Подуй на осенний листочек»
---------------	--

Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i> Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	<i>Ритмический танец.</i> «Если весело живется ...» <i>Игропластика</i> «Мокрые котята» <i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бровнышко») – перекаты вправо, (влево) <i>Подвижная игра</i> «Зайчики и волк»	<i>Имитационно – образные упражнения в расслаблении</i> Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра</i> «Все по местам»	<i>Танцевальные шаги</i> • шаг с носка, на носках <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воздушные шары» Ритмический танец «Танец сидя». <i>Музыкально-ритмическая композиция</i> «Звериный разговор»	<i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков • круг • очки • домик

3-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» Игропластика «Мокрые котята»	Имитационно – образные упражнения на дыхание • «Насос» • «Шарик красный надуваем» • «Плаваем»
4-я неделя	Строевые упражнения: • построение в колонну • перестроение в круг Игроритмика Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.	Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бровнышко») – перекаты вправо, (влево) Игропластика «Мокрые котята» Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Упражнения на расслабление мышц Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»

Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Креативная гимнастика Импровизация движений под музыку Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. Подвижная игра «Квас» Игропластика «Конкурс лентяев»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков • бинокль • лодочка • цепочка

2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игроритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	<i>Танцевальные шаги</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки»</i> <i>Ритмический танец: «Танец сидя»</i> <i>Игропластика «Конкурс лентяев»</i>	<i>Креативная гимнастика «Море волнуется»</i>
3-я неделя	<i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	<i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры • морская звезда • морской конек • краб • дельфин <i>Ритмический танец. «Все спортом занимаются»</i> <i>Игропластика «Новая кукла»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»</i>
4-я неделя	<i>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</i> 1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками 2. Танцевальная композиция со снежинками 3. Музыкально – подвижная игра • «Снежки» • «Роботы и звездочки» • «На оленьих упряжках» • «Снежные карусели» 4. Снежные Фигуры		

Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука	<i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры • улитка • морской лев • медуза • уж <i>Ритмический танец.</i> «Рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Отгадай, чей голосок»	<i>Дыхательные упражнения</i> • «Насос» • «Волны шипят» • «Ныряние» • «Подуем»
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира <i>Игроритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	<i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: • «Ванька – встанька» • «Мальвина – балерина» • «солдатик» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Мы веселые ребята» <i>Игропластика</i> «Снегурочка»	<i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: • «ласточка» • «березка»
3-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	<i>Хореографические упражнения</i> • танцевальные позиции рук • полуприседы • подъемы на носки <i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воздушная кукуруза» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Два мороза»	<i>Релаксация</i> «На облаке»
4-я неделя	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений» 1. Сказочный лес: • переход через речку • по болоту		

	• в пещере • переплывите через озеро 2. Сказочная зарядка 3. Ритмический танец «Бабка Ежка» 4. Музыкально – подвижная игра «Колдун»
--	--

Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание <i>Креативная гимнастика.</i> Творческая игра «Кто я?»	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»</i> <i>Ритмический танец. «Каравай»</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики»</i> <i>Игропластика «Заколдованный лес»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Совушка»</i>	<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие силы мышц • «змея» • «ежик»
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> «Солдатики» <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками»</i> <i>Ритмический танец. «Цветные ленточки»</i> <i>Игропластика «Заколдованный лес»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика</i> «Дружат наши пальчики»
3-я неделя	Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!» 1. Парад военных 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики» 3. Полоса препятствий 4. Ритмический танец «Салютики» 5. Ритмический танец «Синий платочек»		

4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам <i>Игроритмика</i> Удары ногой на каждый счет и через счет	<i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мягкими игрушками <i>Ритмический танец.</i> «Веселые игрушки» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Золотые ворота»	<i>Креативная гимнастика</i> Специальные игровые задания «Магазин игрушек»
---------------	--	--	--

Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • построение в шеренгу • повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лижники» <i>Хореографические упражнения</i> • поклон для мальчиков • реверанс для девочек	<i>Игропластика</i> • «велосипед» • «морская звезда» • «орешек» • «кобра» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Часики» <i>Ритмический танец.</i> Полька «Добрый жук»	<i>Игропластика</i> Упражнения для развития гибкости • «волшебник» • «змея» • «котенок» • «по-турецки»
2-я неделя	Сюжетное занятие «Мамин день» 1. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Букет для мамы» 2. <i>Ритмический танец</i> «Сюрприз» 3. <i>Пластические этюды</i> «Фигуры»		
3-я неделя	<i>Игра</i> «Поезд» <i>Игроритмика.</i> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	<i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручами. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная зарядка» <i>Ритмический танец</i> «Зарядка - Латина» <i>Игропластика</i> «Факир и змея» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Аквариум»	<i>Игропластика.</i> Круговые движения кистями и пальцами рук • «оса» • «вертолет»

4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение врассыпную <i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа)	<i>Акробатические упражнения.</i> • группировка в положении сидя, лежа • перекаты вперед, назад • перекаты вправо, влево <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика»</i> <i>Ритмический танец «Макарена»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)</i> <i>Игропластика «Факир и змея»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> Контрастные движения руками на напряжение и расслабление
---------------	--	--	---

Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.</i>	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» <i>Танцевальные шаги</i> • прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад <i>Ритмический танец. «Шуточный рок-н-ролл»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Горелки»</i> <i>Игропластика «Танец огня»»</i>	<i>Игропластика.</i> Упражнения для развития мышечной силы в заданиях.
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри»</i> <i>Игритмика</i> • ходьба на каждый счет и через счет с хлопками • построение по ориентирам	<i>Танцевальные шаги</i> Переменный и русский хороводный шаги <i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Ритмический танец «Бабка-Ежка»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Усни-трава»</i> <i>Игропластика «Танец огня»»</i>	<i>Креативная гимнастика.</i> Специальные игровые задания «Художественная галерея
3-я неделя	<i>Танцевальные шаги:</i> • шаг галопа вперед и в сторону	<i>Танцевальные шаги:</i> • шаг галопа вперед и в сторону <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком»</i> <i>Ритмический танец «Кремена»</i> <i>Подвижная игра «День – ночь»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц</i> • «медузы» • «звездочка»

4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> • перестроение в две колонны • в два круга	<i>Акробатические упражнения.</i> Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Приходи сказка» <i>Ритмический танец</i> «Русский хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Ручейки и озера»	<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие мышечной силы • «укрепи животик» • «укрепи спинку»
---------------	--	--	--

Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Сюжетное занятие «День Победы» 1. Военный парад 2. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Синий платочек»		
2-я неделя	<i>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</i> 1. Ритмический танец «Веселая разминка» 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» 3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 4. Музыкально – подвижная игра «Затейники» 5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»		

3.4. Характеристика содержания

1. Сущность танцевально- ритмической гимнастики заключается в укреплении здоровья, развитии двигательных качеств и умений, познавательного интереса, творческого воображения, психических процессов.

2. Современные методики к организации занятий с дошкольниками предполагают:

Включение в занятия по ритмике нетрадиционных средств физического воспитания;

Использование интенсивных методов обучения – выполнения большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка;

Обеспечение психологического комфорта детей в процессе выполнения движений под музыку;

Выбор оптимальной системы занятий;

3. Образовательная работа по программе «Сказочный театр ритмопластики» позволяет добиваться следующих результатов:

Укрепление здоровья;

Развитие двигательных качеств и умений;

Развитие творческих и созидательных способностей;

Развитие и тренировки психических процессов;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности;

4. Развиваются:

Координация движений, эмоциональность, творческие проявления,

развитие чувства ритма, гибкость.

Вывод

Ритмические задания могут решать несколько задач одновременно.

Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные.

Музыкально-ритмические упражнения дают простор для фантазии ребенка и педагога.

Необходимость внедрения занятий по ритмопластике с детьми дошкольного возраста, как вспомогательной дисциплины.

Ритмопластика способствует укреплению физического и психического здоровья, гармоничному развитию силы и духа.

3.5. Работа с родителями.

- Привлечение родителей к изготовлению атрибутов, костюмов;
- Открытые занятия, праздники для родителей.

3.6. Список литературы

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильевой. Москва Мозаика – Синтез 2011 год.
2. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Санкт – Петербург «Детство-пресс» 2020
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
4. Приложения