

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета

протокол № 1

от " 29 " августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНА с учетом мнения Совета

родителей ГБДОУ № 9

Московского района Санкт – Петербурга

Протокол № 1 от 30 августа 2019г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «РИТМОПЛАСТИКА»**

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Плигач Е.В.

Санкт-Петербург  
2019

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Актуальность, педагогическая целесообразность
3. Цель программы
4. Задачи программы
5. Отличительные особенности программы
6. Условия реализации программы
7. Форма и режим занятий
8. Ожидаемые результаты и способы оценки
9. Форма подведения итогов
10. Учебно-тематический план 2-го года обучения
11. Календарный учебный график
12. Содержание программы 2-го года обучения
13. Календарно-тематическое планирование
14. Результат по итогам 2-го года обучения
15. Методическое обеспечение программы
16. Формы обучения
17. Средства обучения
18. Список литературы
19. Рекомендуемые сайты (игры)

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

**1. Пояснительная записка** - в данной программе мы предлагаем дальнейшее развитие идеи использования музыкально-ритмических движений как средства психологического раскрепощения ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента. Огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности.

**2. Актуальность, педагогическая целесообразность** – программа носит комплексный характер, так как включает в себя дисциплины, направленные на развитие различной деятельности (музыкальной, эстетической, интеллектуальной, физической). Другими словами, программа по ритмопластике направлена на общее гармоничное психическое развитие, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей.

Сегодня 75% детей страдает гиподинамией. Недостаток двигательной активности, как известно, чреват самыми большими неприятностями. По данным многих исследований, именно нехватка движений, ослабление мышечной деятельности и ведет к гиподинамии, следствием чего становится сердечная недостаточность, нарушение функций нервной и других систем жизнедеятельности организма. Не говоря уже о других заболеваниях, к которым недостаток занятий физическими упражнениями как будто не имеет прямого отношения, но все они возникают как следствие нездорового образа жизни.

Ритмопластика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения и, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

**3. Цель программы** - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**4. Основные задачи программы:**

Обучающие:

- формирование познавательного интереса к искусству звуков,

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание

- развитие двигательных качеств и умений: ловкости, точности и координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве - формирование правильной осанки, красивой походки - обогащение двигательного опыта различными видами движений

Развивающие: - развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма; музыкальной памяти - выявление и развитие творческих способностей - развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме

Воспитательные: - воспитание умения сопереживать другим людям и животным; - воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**5. Отличительные особенности программы:**

- Первая отличительная особенность данной программы в выявлении индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя», «на взаимодействие с детьми».
- Вторая особенность – это использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений – в грамзаписи и при непосредственном, «живом» исполнении.
- Третья особенность данной программы – это акцентирование внимания педагогов на анализе внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку.

**6. Условия реализации программы:**

Программа рассчитана на один год обучения для детей от пяти до семи лет.

- старший возраст - 5-7 лет;

**7. Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся в группах до 15 человек, 2 раза в неделю, по 20-30 минут в течение 32 недель. Форма проведения занятий: комбинированная. Ведущей, наиболее привлекательной деятельностью в дошкольном возрасте является игра, поэтому программа строится на

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

основе игровых упражнений, направленных, в первую очередь на обеспечение психологической комфортности нахождения ребенка в ДОУ.

**8. Ожидаемые результаты:**

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- улучшение физического состояния детей;
- укрепление мышечного корсета;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

**9. Формы подведения итогов:**

Подведение итогов динамики развития детей на родительских собраниях, которые проводятся в конце учебного года и на индивидуальных собеседованиях в течение года. Индивидуальные консультации с родителями.

Открытые занятия по итогам каждого полугодия.

**10. Учебно-тематический план 2-ого года обучения  
(возраст детей 5-7 лет)**

№	Тема	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	Ритмика	10	2	8
3.	Гимнастика	8	1	7
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	1,5	6,5
5.	Пластика	8	1	7
6.	Пальчиковая гимнастика	5	1	4
7.	Танцы	10	1	9
8.	Коммуникативно-танцевальные игры	10	1	9
9.	Этюды на расслабление	2	0,5	1,5
10.	Итоговое занятие	2	-	2
		64	9,5	54,5

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

**11. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.10.2019	31.05.2020	32	64	Вторник 15:00-15:30 15:30-16:00 Среда 16:30-17:00 17:10-17:40 Четверг 15:00-15:30 15.40-16.10

**12. Содержание программы 2-ого года обучения**

**1. Вводное занятие** - введение в программу.

**2. Ритмика.**

Ритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.

В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

*Виды упражнений:*

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»)
- акцентированная ходьба
- движения руками в различном темпе
- хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт
- сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт
- выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе
- акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта, на каждый счёт
- поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

**3. Гимнастика.**

Гимнастика служит основой для освоения ребёнком различных видов движений.

*Виды упражнений:*

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты прыжком; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»;
- ходьба и бег врассыпную;
- перестроение в три или четыре колонны по ориентирам;
- ходьба и бег в колонне по диагонали зала;
- ходьба с перестроением парами;
- общеразвивающие упражнения (с предметами – ленточками, обручами, флажками, мячами и др. и без предметов)
- задания на расслабление мышц, укрепление осанки
- дыхательные упражнения
- группировки сидя, лёжа на спине;
- перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);
- равновесие на носках («балерина»);
- равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);
- равновесие в упоре сидя («самолёт»);
- на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);
- на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»)

#### **4. Танцевально – ритмическая гимнастика**

Этот раздел направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

*Виды упражнений:*

- шаг с носка, на носках
- приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком
- шаг с подскоком
- скрестный шаг
- русский хороводный
- галоп прямой и боковой
- шаг с притопом
- русский шаг-«припадание»
- «гармошка»

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

- «ковырялочка»
- тройной шаг с притопом
- комбинации из танцевальных шагов.

**5. Танцы**

Раздел направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**6. Пластика**- «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

**7. Пальчиковая гимнастика** служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка, оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии.

**8. Коммуникативно-танцевальные игры** является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Черный маг», «Гусли-самогуды», «12 месяцев», «Море волнуется», «Рыбки и кот», «Звездочки и звездочет», «Таракашка», «Дразнилка» .

**9. Этюды на расслабление.**

**Итоговое занятие. Подведение итогов.**



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

**13. Календарно-тематическое планирование**

*Второй год обучения*

		Ритми ка	Гимнастика	Танцевально- ритмическая гимнастика	Пластика	Пальчиковая гимнастика	Танцы	Коммуник ативно- танцевальн ые игры	Этюды на расслаблен ие
<b>Октябрь</b>	<b>Занятие 1-4</b>	«Ладушки» Хлопок и в такт музыки и (громко-тихо)	Марш Ходьба на носках Бег	Наклоны головы Полуприседы Выставление ноги на носок	«Приключения Красной Шапочки в волшебной стране»	«Поросята»	«Голубка»	«Черный маг»	Лежа на спине
	<b>Занятие 5-8</b>	Хлопок и на каждый счет музыки и	Пружинка с поворотом корпуса. Подъем плечей и кач головой	Композиция «Раз, два, три, четыре»	«Приключения Красной Шапочки в волшебной стране»	«Поросята»	«Зева – Королева воинов»	«Черный маг»	Лежа на спине
<b>Ноябрь</b>	<b>Занятие 9-12</b>	Акцентированная ходьба с хлопком на сильную долю	Марш «великаны», «лилипуты», «мишки»	Полуприседы, «разгоняем тучи», 2тянемся к солнцу.	«Сказка про желтые ботинки»	«Дружат в нашей группе»	«Веселый царь»	«Гусли-самогуды»	Лежа на спине

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

	Занятие 13-16	Легкий бег построение в круг;	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стопе ног.	Композиция «мы начинаем танцевать»	«Сказка про желтые ботинки»	«Дружат в нашей группе»	«Твист»	«Кисонька	Лежа на спине
Декабрь	Занятие 17-20	Топающий шаг построение в линию;	Марш Ходьба с хлопками над головой	Пружинка. Поднимаем плечи вверх-вниз	«Моль»	«Зайка»	«Зимушка-Зима»	«12 месяцев»	«Зимний сон»
	Занятие 21-24	Удары ногой на каждый счёт и через счёт Бег построение в две линии.	Марш «Поезд» Плавные движения рук	«Потанцуем»	«Телефон»	«Зайка»	«Новогодняя ёлка»	«12 месяцев»	Лежа на спине, руки и ноги вытянуты
	Занятие 25-28	Шаги с носка на 1,2,3,4 и четыре хлопка, стоя на месте, на 5,6,7,8.	Попрыгунчик, «тяни-толкай», «кракозябра».	Тянемся за ниточки, поднимаем куб	«Летит бабочка»	«Шла собачка в магазин»	«Вперед четыре шага»	«Кошка и птички»	«В мечтах»

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

<b>Январь</b>	<b>Занятие 29-32</b>	Хлопок и над головой	Ходьба, руки вверх, с перекатом с пятки на носок	Движение локтями, кружение на месте	«Лазурное море»	«Мы делили апельсин»	«Ручеек»	«Море волнуется»	«Отдых на пляже»
	<b>Занятие 33-36</b>	Подскоки - бег и прыжки и в сочетании по принципу контраста;	Марш «крылья», прыжки с продвижением	«Смотрим в телескоп», «взвешиваем звезды», смотрим под козырек	«Звездное небо»	«Шарик»	«Принцесса»	«10 лунатиков»	Лежа на спине, руки и ноги вытянуты
<b>Февраль</b>	<b>Занятие 37-40</b>			Стихотворение про черемшу	«Гладим кошку»	«Шла собачка в магазин»	«Хрюшенькины собаки»	«Найди ежика»	«Волшебное небо»

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

	<b>Занятие 41-44</b>	На 1 – хлопок , 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп , на 6,7,8 - пауза	Марш,ходьба на носках, на пятках, на носочках.	Композиция «Звездочет»»	«Звездное небо»	«Коза и козленок»	«День Святого Валентина»	«Звездочки и звездочет»	Лежа на спине, раскрыть руки и ноги, как звезда
<b>Март</b>	<b>Занятие 45-48</b>	Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз - 2р.	Марш Ходьба «плывем», крадемся на носках	Шаги вперед – назад, работа локтями вверх-вниз. Наклоны корпуса, тянемся за рукой	«Похищение Маши»	«Кулачки»	«Таракан»	«Бег таракана»	Лежа на спине, руки и ноги вытянуты
	<b>Занятие 49-52</b>	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, Торжественный шаг	Ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба на внешней стороне стопы	Композиция «Девочка современная»	«Спасение Маши»	«Птички прилетели»	«Светофор»	«Таракашка»	Лежа на спине и на боку

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

<b>Апрель</b>	<b>Занятие 53-56</b>	1-4 первая шеренг а руки вперёд 5-8 вторая шеренг а руки вперёд 1-4 первая шеренг а руки вниз 5-8 вторая шеренг а руки вниз	Ходьба с захлестом голени, «лошадка», медленная ходьба с восстановлени ем дыхания	Композиция «Двойняшки»	«Проделки Бяки-Забияки в стране Гномов»	«Вышла кошечка»	«Бяка-Забияка»	«Дразнилка »	«Нектар волшебных цветов»
	<b>Занятие 57-60</b>	Бег по кругу: 1-8 на кажды й счёт, 1-8 через счёт (по кочкам )	Марш, ходьба наполупальца х, ходьба с высоким подниманием бедр	Композиция «Бяка-Забияка»	«Проделки Бяки-Забияки в стране Гномов»	«Цветок»	«Мастеров»	«Кусачая вода»	«Волшебна я таблетка»

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

<b>Май</b>	<b>Занятие 61-64</b>	На четыре счета ходьба на пятках, на четыре счета ходьба на полупальцах. Чередовать по восьмеркам.	Прыжки в длину, прыжки с поджатыми ногами.	«Вальс на носочки»	«Хватай»	Упражнения с карандашами	«Хрюшенькины собаки»	Прыжки «лягушка», «обезьяна»	«На травке»
------------	----------------------	--	--	--------------------	----------	--------------------------	----------------------	------------------------------	-------------

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

**14. Результат по итогам прохождения программы 2-ого года обучения:**

1. Развитие музыкальности:
  - развито умение передавать в пластике разнообразный характер музыки (веселое- грустное); темп музыки (быстрый – медленный);
  - метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии); различают 2-3 частную форму музыкального произведения.
  
2. Развитие двигательных качеств и умений:
  - ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом вперед и назад (спиной), ходьба на четвереньках;
  - бег – легкий, ритмичный, передающий различные образы («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»);
  - прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкие поскоки;
  - имитационный движения – разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение, состояние («веселый зайчик», «хитрая лиса», «уставшая старушка», «бравый солдат» и т.д.);
  - плясовые движения – «топотушки», «полочки», поочередное выставление ноги на пятку и на носок, поочередные притопывания, «гармошечка» (без движений ногами) и т.д.
  
3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

Самостоятельно находят свободное место в зале, перестраиваются в круг, становятся в пары и друг за другом, строятся в шеренгу и в колонны, в несколько кругов.
  
4. Развитие творческих способностей:
  - сформированы умения исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
  - довольно хорошо развито воображение, фантазия, умеют находить свои оригинальные движения, характеризующие музыку и пластический образ.
  
5. Развитие и тренировка психических процессов:

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

- дети умеют самостоятельно начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- развито умение выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида;
- развивается подвижность нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развивается восприятие, воля, внимание, память, мышление.

### **15. Методическое обеспечение программы**

Для реализации программы «Ритмопластика» для дошкольников в наличии имеется методическая литература последних лет издания. Литература, кассеты, CD диски, электронные образовательные ресурсы для проведения занятий ритмопластики находятся в музыкальном зале. Педагог также может воспользоваться аудио и видеозаписывающими устройствами.

### **16. Формы обучения**

Форма работы с детьми преимущественно игровая. Программа строится на основе игровых упражнений, таких как:

- игроритмика (специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);
- игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и двигательной гимнастики);
- танцевально-ритмическая гимнастика и пластика (образно-танцевальные композиции, имеющие сюжетный характер, жесты и пантомимические этюды);
- коммуникативно-подвижная игра (на развитие навыков общения для детей 5-7 лет) и креативная гимнастика (игры, направленные на развитие творческих способностей для детей 5-7 лет).

Игровые упражнения проводятся в различных формах: групповые, подгрупповые и индивидуальные.

### **17. Средства обучения**

*Практические* – кубики, мячи, ленты, султанчики, шапочки-маски, детские театрализованные костюмы, загадки, считалки, обручи, скакалки.



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга**

**18. Список использованной литературы**

1. «Игровой стретчинг» А.Г.Назарова методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
2. «Са-фи-дансе» Ж.Е.Фирилева ,Е.Г.Сайкина Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000г.
3. «Ритмическая мозаика» А. И. Буренина Программа по ритмической пластике для детей. СПб. 2001г.
4. «Коммуникативные танцы – игры для детей» А. И. Буренина. СПб. «Музыкальная палитра» 2004г.
5. «Музыкальное и физическое развитие детей на занятиях ритмикой»А.Е.Чибрикова-Луговская М. «Классик Стиль» 2003г.
6. «Методическое пособие по ритмике» Г. Франио, И.Лифиц М. «Музыка» 1987г.
7. «Музыка для ритмики» Л.И.Минеева СПб, «Композитор», 2002г.
8. «Музыкальное движение» С.Руднева, Э.Фиш. СПб «Гуманитарная Академия» 2000г.
9. «Танцуй малыш» Т.И. Суворова СПб «Музыкальная палитра» 2006г.
10. «Танцевальная ритмика для детей» Т.И. Суворова. СПб «Музыкальная палитра» Вып.2-2004г, вып.3-2005г., вып.4-2006г.
11. «Споём, попляшем, поиграем» Г.Ф. Вихарева СПб «Музыкальная палитра» 2011г.
- 12.Творческие разработки музыкальных руководителей Калининского района СПб Л.А.Новиковой и Е.Ю. Сухановой