

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

заведующий ГБДОУ № 45

_____ Е.Д.Спичак

Приказ № 72 от 28.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМОПЛАСТИКА»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Разработчик: Мещерякова Вера Сергеевна
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми актами Российской Федерации:

Основные характеристики программы

Направленность программы: художественная.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 3-5 лет, независимо от их гендерной принадлежности.

Актуальность программы

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

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения ДОП: 56 занятий с 01 ноября по 31 мая

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить детей с различными видами танцев (их истории, танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологией).
- научить владеть базовыми элементами различных танцевальных жанров;
- научить самостоятельно использовать полученные знания и навыки в работе над пластическими образами танцев;
- обучить основам импровизации.

Развивающие:

- Развитие музыкальности: развитие способности чувствовать настроение и характер музыки, чувства ритма и музыкальной памяти.
- Развитие двигательных качеств и умений: развитие точности, координации движений, гибкости и пластичности, умения ориентироваться в пространстве.
- формирование художественного вкуса;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям ритмикой;
- воспитание целеустремлённости, собранности, работоспособности, при этом раскрепощая ребенка через творчество в движениях;

- воспитывать любовь к русскому фольклору, задорной русской пляске

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- ребёнок владеет техникой основных двигательных и танцевальных движений, которые может менять в соответствии с характером музыки
- ребёнок умеет импровизировать под любое музыкальное сопровождение

Метапредметные результаты:

- формируется сознательное стремление к поддержанию здорового образа жизни
- формируется правильная осанка, укрепляются мышцы позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата

Личностные результаты:

- ребёнок приобретает умение организовать игровое общение с другими детьми
- ребёнок приобретает интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью и испытывает радость и удовлетворение от полученного результата

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп принимаются все желающие без специального отбора и наличия базовых знаний в данной области деятельности, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Формы организации и проведения занятий:

Занятия проводятся: аудиторно

Формы проведения занятий: развивающее игровое, занятия – путешествия, занятие - сказка

Формы организации деятельности: фронтальные занятия

Материально-техническое оснащение:

На занятиях по Ритмопластике используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, скакалки, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков.

Технические средства: музыкальный центр, аудио материал, ноутбук, колонка, фортепиано

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0, 5	0, 5	Беседа
2	«Мир игрушек»	7	-	7	Педагогическое наблюдение
3	«Природа и животные в музыке»	7	-	7	Педагогическое наблюдение
4	«В мире сказок»	8	-	8	Педагогическое наблюдение
5	«Настроение в музыке»	7	-	7	Педагогическое наблюдение
6	«Юмор и шутка в музыке»	7	-	7	Педагогическое наблюдение
7	«Настроение в музыке и пластике»	7	-	7	Педагогическое наблюдение
8	«Наши друзья»	8	-	8	Педагогическое наблюдение
9	«Путешествие»	8	-	8	Педагогическое наблюдение
10	«Играем и танцуем»	8	-	8	Педагогическое наблюдение
11	«Мы артисты»	2	-	2	Педагогическое наблюдение
12	Итоговое занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
	Итого:	56	0,5	55,5	

Календарный учебный график

на 2025/2026 уч. год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 3-5 лет	04.11.25	29.05.26	30	56	56	2 раза в неделю

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ

25.10.25 13:01 (МСК)

Сертификат C97743FDB1F8EB7C6779DEEEAF168C11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить детей с различными видами танцев (их истории, танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологией).
- научить владеть базовыми элементами различных танцевальных жанров;
- научить самостоятельно использовать полученные знания и навыки в работе над пластическими образами танцев;
- обучить основам импровизации.

Развивающие:

- Развитие музыкальности: развитие способности чувствовать настроение и характер музыки, чувства ритма и музыкальной памяти.
- Развитие двигательных качеств и умений: развитие точности, координации движений, гибкости и пластичности, умения ориентироваться в пространстве.
- формирование художественного вкуса;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям ритмикой;
- воспитание целеустремлённости, собранности, работоспособности, при этом раскрепощая ребенка через творчество в движениях;
- воспитание умения работать в коллективе, выполнять ритмические движения слаженно;
- воспитывать любовь к русскому фольклору, задорной русской пляске

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- ребёнок владеет техникой основных двигательных и танцевальных движений, которые может менять в соответствии с характером музыки
- ребёнок умеет импровизировать под любое музыкальное сопровождение

Метапредметные результаты:

- формируется сознательное стремление к поддержанию здорового образа жизни
- формируется правильная осанка, укрепляются мышцы позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата

Личностные результаты:

- ребёнок приобретает умение организовать игровое общение с другими детьми
- ребёнок приобретает интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью и испытывает радость и удовлетворение от полученного результата

Содержание программы

№	Название раздела, цель	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с понятиями: «танец», «ритмопластика». Знакомство с видами танцев.	Музыкальная игры на развитие ориентировки в пространстве	Беседа
2	«Мир игрушек»	Знакомство с элементами танцевальных движений (ходьба, бег, хоровод, пружинка, кручение)	Разминка, разучивание танцев «Игрушки», «Гномы», игровой стретчинг (вытягивание носочков, бабочка, паучок)	Педагогическое наблюдение
3	«Природа и животные в музыке»	Знакомство с элементами танцевальных движений, импровизация	Разминка, разучивание танцев «Медвежата» «Зайчата и лиса», игровой стретчинг (вытягивание носочков, бабочка, паучок, змейка, рыбка, слон, ласточка)	Педагогическое наблюдение
4	«В мире сказок»	Знакомство с элементами танцевальных движений, импровизация	Разминка, разучивание танцев «Где водятся волшебники», «Сказка», игровой стретчинг (вытягивание носочков, бабочка, паучок, змейка, рыбка, слон, ласточка, корзинка)	Педагогическое наблюдение
5	«Настроение в музыке»	Знакомство с элементами танцевальных движений, импровизация	Разминка, разучивание танцев «Хорошее настроение», «Я грущу», игровой стретчинг (вытягивание носочков, бабочка, паучок, змейка, рыбка, слон, ласточка, корзинка, берёзка)	Педагогическое наблюдение
6	«Юмор и шутка в музыке»	Знакомство с элементами танцевальных движений, импровизация	Разминка, разучивание танцев «Шутка», «Клоуны» игровой стретчинг (вытягивание носочков, бабочка, паучок, змейка, рыбка, слон, ласточка, корзинка, берёзка)	Педагогическое наблюдение
7	«Пластика»	Знакомство с элементами танцевальных движений, импровизация	Разминка, разучивание танцев с лентами и мячами игровой стретчинг (вытягивание носочков, бабочка, паучок, змейка, рыбка, слон, ласточка, корзинка, берёзка)	Педагогическое наблюдение
8	«Наши друзья»	Знакомство с элементами танцевальных движений, импровизация	Разминка, разучивание танцев «Мы друзья», «Вместе весело шагать», игровой стретчинг (вытягивание носочков, бабочка, паучок, змейка, рыбка, слон, ласточка, корзинка, берёзка)	Педагогическое наблюдение
9	«Путешествие»	Знакомство с элементами танцевальных движений, импровизация	Разминка, разучивание народных танцев, игровой стретчинг (вытягивание носочков, бабочка, паучок, змейка, рыбка, слон, ласточка, корзинка, берёзка, мостик)	Педагогическое наблюдение
10	«Играем и танцуем»	Знакомство с элементами танцевальных движений, импровизация	Разминка, разучивание музыкально-ритмических игр, игровой стретчинг (вытягивание носочков, бабочка, паучок, змейка, рыбка, слон, ласточка, корзинка, берёзка, мостик)	Педагогическое наблюдение
11	«Мы артисты»	Подготовка к итоговому заданию, подбор музыкального материала.	Разминка, повторение и закрепление, выбранного материала к заданию, подбрав элементарных движений	Педагогическое наблюдение

1	Итоговое	Проведение открытого занятия	Занятие-концерт	Педагогическо
2	занятие			е наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Спичак Елена Дмитриевна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ

25.10.25 13:01 (MSK) Сертификат C97743FDB1F8ED7C6779DEEEAF168C11

Оценочные и методические материалы

Результаты развития детей предполагается отслеживать с помощью проведения педагогического наблюдения за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Ритмопластика»: открытые просмотры образовательной деятельности.

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Параметры:

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)
2. Эмоциональная сфера
3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность общительность, экстраверсия-интроверсия)
4. Творческие проявления
5. Внимание
6. Память
7. Подвижность нервных процессов
8. Пластичность, гибкость
9. Координация движений
10. Ориентировка в пространстве

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение переживать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции, умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается это показатель по внешним проявлениям (Э –В, Э-С, Э-Н). По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может сделать выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д. Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок. **Примечание:** при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Документ подписан электронной подписью

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных в процессе НОД движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Высокий уровень - если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно. Средний уровень – если ребенок выполняет с некоторыми подсказками. Низкий уровень – большие затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. (Н) Заторможенность – запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. (З) Повышенная возбудимость – ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость). (В)

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность, музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др.)

Список литературы:

- 1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
- 2.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
- 3.Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
4. Слущкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
5. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
7. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ

25.10.25 13:01 (MSK)

Сертификат C97743FDB1F8ED7C6779DEEEAF168C11