

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4»**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Муниципального дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детского сада №4»  
Протокол от 31.08.2023 №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
Муниципального дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детского сада №4»  
А.Д. Линецкая  
Приказ от 31.08.2023 №50-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Ритмопластика»**

**для обучающихся 3-4 лет**

**Направленность программы: художественно-эстетическая**

**Срок реализации: 1 год**

**Составитель: педагог дополнительного образования  
Стрельник Наталья Николаевна**

**П. Новогорелово,  
2023 год**

## Содержание

|                                                                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Целевой раздел</b>                                                                                           | <b>3</b>  |
| <b>2. Содержательный раздел</b>                                                                                    | <b>8</b>  |
| 2.1. Учебный план работы по программе (возраст обучающихся 3-4 года)                                               | 8         |
| 2.2. Календарный учебный график работы по программе                                                                | 11        |
| 2.3. Содержание образовательной деятельности с обучающимися                                                        | 11        |
| 2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы | 15        |
| 2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся                       | 16        |
| <b>3. Содержательный раздел</b>                                                                                    | <b>17</b> |
| 3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка                                                               | 17        |
| 3.2. Материально – технические условия реализации программы                                                        | 17        |
| 3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности                                                         | 17        |

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее Программа) разработана и утверждена на Педагогическом совете Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детского сада № 4» (далее- МДОУ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Основания разработки Программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 г. N 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Актуальность Программы | Ритмопластика – это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и упражнений происходит развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения. Ритмопластика – это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <p>медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц. В основе ритмопластики лежит изучение таких элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении.</p> <p>Важная задача - научить детей двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности. Точной, выразительной передачей посредством движений характера музыки достигается воплощение образного содержания музыкального произведения.</p> <p>В этой связи весьма актуальна разработка музыкально-образовательной программы «Ритмопластика» для детей дошкольного возраста с приоритетным направлением танцевально – игровой деятельностью. Работая по этой программе, мы способствуем развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, творческих способностей детей, потребности самовыражения в движении под музыку.</p> <p>Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Цель Программы   | Развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения у детей младшего дошкольного возраста посредством ритмопластики. Содействовать всестороннему развитию воспитанников и приобщению их к танцевальному искусству.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Задачи Программы | <p><b>1. Обучающие задачи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие двигательных качеств и умений: координация движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Обогащение двигательного опыта различными видами движений.</li> </ul> <p><b>2. Воспитательные задачи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать самостоятельность и инициативу.</li> <li>• воспитать потребность двигаться под музыку.</li> <li>• воспитать желание ходить на занятия.</li> <li>• воспитывать желание быть активными на занятиях</li> <li>• воспитывать умение понимать образно – игровые композиции</li> <li>• воспитывать доверительные отношения взрослых и детей</li> </ul> <p><b>3. Развивающие задачи</b></p> <p><b>Развитие музыкальности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;</li> <li>• развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха чувства ритма;</li> <li>• развитие музыкальной памяти.</li> </ul> <p><b>Развитие двигательных качеств и умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие ловкости, точности, координации движений;</li> <li>• развитие гибкости и пластичности;</li> <li>• формирование правильной осанки, красивой походки;</li> <li>• развитие умения ориентироваться в пространстве;</li> <li>• обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.</li> </ul> |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;</li> <li>• развитие творческого воображения и фантазии; развитие способности к импровизации: в движении</li> </ul> <p><b>4. Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование сознательного стремления к здоровью, культуры здоровья.</li> <li>• Формирование правильной осанки, красивой походки.</li> <li>• Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.</li> <li>• Содействие профилактике плоскостопия.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Принципы и подходы к формированию Программы | <p>Основные подходы в инновационной методической разработке «Ритмопластика»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· строго дифференцированный подход;</li> <li>· построение новых комплексных программ;</li> <li>· строгое соблюдение дидактических принципов обучения;</li> <li>· соблюдение принципов оздоровительно-развивающей направленности.</li> </ul> <p>При работе с детьми ритмопластикой у них улучшается память, совершенствуются координация движений, способность к обучению письму. Им под силу выполнять движения с контролем их сознания. Чтобы избежать скуки, монотонности, рекомендуется шире применять различное малое оборудование: гимнастические ленты, малые мячи, обычные мячи, скакалки и др., размер которых зависит от возраста занимающихся и конституции тела.</p> <p>Педагог в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития своих воспитанников и на этом основании подбирает специальный, индивидуально-ориентированный материал (танцы, упражнения, игры) с тем, чтобы раскрыть способности каждого ребенка, «высветить» наилучшим образом его умения и скрыть недостатки. Этот специально подобранный (или придуманный вместе с ребенком) репертуар разучивается с подгруппами или индивидуально. При этом ставится задача подведения детей к выразительному, самостоятельному исполнению композиции. Обязательно нужно проводить релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце урока, для чего следует использовать такую «музыку» для релаксации, как пение птиц, журчание ручья, шум моря и т.д. На занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо продумать методические приёмы, которые помогут решить поставленные задачи.</p> <p>Одним из важнейших принципов является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· научность, которая предполагает построение занятий в соответствии с психическим и физическим развитием ребёнка.</li> <li>· принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>формировании у детей знаний. Двигательных умений, навыков.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· принцип постепенности определяет необходимость построения в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному».</li> <li>· принцип индивидуально, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста и двигательной подготовки.</li> <li>· принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть лёгким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей.</li> <li>· принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.</li> <li>· принцип наглядности - один из главных методических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.</li> <li>· принцип плавности выполнения движений – без пауз и остановок является существенным моментом в ритмопластике. Спокойный темп выполнения. Постановка правильного дыхания – один из важнейших принципов. Каждое упражнение ритмопластики одно общее правило: вдыхайте, готовясь к движению, и выдыхайте в процессе движения. Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающей ненужное перенапряжение и стресс. Дыхание практически должно совпадать с ритмом обычного дыхания человека.</li> </ul> <p>Следующая методическая позиция связана с нахождением приёмов, способствующих созданию на занятиях атмосферы увлечённости, когда дети занимаются ритмопластикой не по принуждению и не по команде взрослого, а потому, что им самим интересно. Для этого в методику вводится разговорно - игровой метод, позволяющий ребёнку естественно проникнуть в художественный замысел, помогающий скоординировать движения своего тела с характером музыки. Выполнение всего сказанного, прежде всего зависит от педагога, который по выражению должен быть «режиссёром радости». Особо следует выделить его увлечённость и умение построить взаимоотношения с детьми на принципах сотворчества и общего интереса к делу. Это способствует тому творческому порыву, той атмосфере радости и раскрепощения, которые заражают детей положительными эмоциями и делают для них занятия ритмопластикой столь привлекательными. Подбирая музыкальное сопровождение к занятиям, следует стремиться к тому, чтобы репертуар был выразительным, привлекательным для детей, будил фантазию и воображение, помогал развивать возможности тела и в тоже время был доступным для исполнения. Формы занятий отличаются широким использованием игр и имитационных движений. Занятия должны вызывать интерес у детей и сопровождаться положительными эмоциями, соответствуя возрастным</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <p>физиологическим характеристикам.</p> <p>Структура занятий:</p> <p>I часть - вводная. Она включает в себя упражнения, воздействующие на весь организм ребёнка. Чаще всего это ходьба (на пятках, на носках, с высоким подниманием колен и т.д.)</p> <p>II часть - основная. Серия упражнений различного характера:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения по позициям рук и ног.</li> <li>2. Ритмическая часть проходит в быстром динамическом темпе. Эта часть требует наибольшей затраты энергии, упражнения предназначены на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног.</li> <li>3. Упражнения на расслабление.</li> </ol> <p>Цель этих упражнений – обеспечить максимальный отдых детей. Чаще всего это плавные движения и упражнения на дыхание.</p> <p>III часть - заключительная. В этой части используется хореографическая композиция. Построенная на ранее изученных упражнениях, обязательно используются дыхательные упражнения. Релаксационные упражнения, цель которых обеспечить максимальный отдых детей.</p> |
| Срок реализации Программы                        | 1 учебный год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Адресаты Программы                               | Обучающиеся младшего дошкольного возраста (3-4 года)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Планируемые результаты освоения Программы</u> | По окончании первого года обучения занимающиеся дети умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений и т.д.). Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высоком уровне музыкального и физического развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### **Особенности образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ (ТНР, ЗПР):**

для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом / аудио- / видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;
- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;
- для обучающихся с задержкой психического развития:
- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения действий (пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме).

**Особенности образовательного процесса для обучающихся, проявивших выдающиеся способности:**

обеспечивается развитие и поддержка обучающихся за счет использования индивидуальных заданий;

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии**

- групповая;
- подгрупповая;

**Программа реализуется на русском языке.**

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**  
**2.1. Учебный план работы по программе**  
**(возраст обучающихся 3-4 года)**

| Месяц          | Название раздела, темы                            | Количество часов<br>мин/1 ак.ч | Формы контроля |
|----------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|
| <b>Октябрь</b> | «Введение в ритмопластику. Техника безопасности.» | 15/1                           | Наблюдение     |
|                | «Тренинг пластики тела. Работа с корпусом тела.»  | 15/1                           |                |
|                | «Партерная гимнастика»                            | 15/1                           |                |
|                | «Детский тренинг»                                 | 15/1                           |                |
| <b>Ноябрь</b>  | «Музыкальный ритм»                                | 15/1                           | Наблюдение     |
|                | «Координация движения»                            | 15/1                           |                |
|                | «Графическое построение»                          | 15/1                           |                |
|                | «Музыкально-подвижные игры.»                      | 15/1                           |                |
| <b>Декабрь</b> | «Танцевально-ритмическая гимнастика»              | 15/1                           | Наблюдение     |
|                | «Пальчиковая гимнастика. Игровой самомассаж»      | 15/1                           |                |
|                | «Креативная гимнастика»                           | 15/1                           |                |
|                | «Игропластика»                                    | 15/1                           |                |
| <b>Январь</b>  | Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»    | 15/1                           | Наблюдение     |
|                | “Пластическая интерпретация”                      | 15/1                           |                |
|                | “Музыкально-пространственные упражнения”          | 15/1                           |                |
|                | “Парный танец”                                    | 15/1                           |                |
| <b>Февраль</b> | «Ритмическая мозаика»                             | 15/1                           | Наблюдение     |
|                | «Весёлая разминка                                 | 15/1                           |                |
|                | «Ритмика и танец».                                | 15/1                           |                |
|                | «Ритмический рисунок»                             | 15/1                           |                |
| <b>Март</b>    | «Танцевально-ритмическая гимнастика»              | 15/1                           | Наблюдение     |
|                | «Танцевальный этюд»                               | 15/1                           |                |
|                | “Логоритмика в упражнениях”                       | 15/1                           |                |

|               |                                      |                     |            |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|------------|
|               | «Прощальный вальс»                   | 15/1                |            |
| <b>Апрель</b> | «Акробатический этюд»                | 15/1                | Наблюдение |
|               | «Танцевально - ритмический комплекс» | 15/1                |            |
|               | “Музыкально-ритмические упражнения”  | 15/1                |            |
|               | “Закрепление пройденного материала”  | 15/1                |            |
|               | «Постановка танцевальной композиции» | 15/1                |            |
| <b>Май</b>    | «Постановка танцевальной композиции» | 15/1                | Наблюдение |
|               | «Репетиционная работа»               | 15/1                |            |
|               | «Репетиционная работа»               | 15/1                |            |
|               | Концертная деятельность              | 15/1                |            |
|               |                                      |                     |            |
| <b>Итого:</b> | <b>32 занятия</b>                    | <b>32 ак. часов</b> |            |

## 2.2. Календарный учебный график работы по программе

| Срок реализации             | Форма проведения | Продолжительность занятия | Количество занятий в неделю | Количество занятий в месяц | Количество занятий | Место проведения |
|-----------------------------|------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------|------------------|
| 1 учебный год (октябрь-май) | групповое        | 15 минут                  | 1                           | 4                          | 32                 | Музыкальный зал  |

## 2.3. Содержание образовательной деятельности с обучающимися 3-4 лет

| Месяц           | Наименование разделов и тем                      | Цели и задачи работы                                                                                              | Кол-во ак. часов |
|-----------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Октябрь</b>  |                                                  |                                                                                                                   |                  |
| <b>1 неделя</b> | «Введение в ритмопластику. Техника безопасности» | Педагог знакомит в игровой форме с понятием «Ритмопластика». Танец-игра «Приглашение». Знакомство с обучающимися. | 1                |
| <b>2 неделя</b> | «Тренинг пластики тела. Работа с корпусом»       | Поклон. Маршировка. Формирование осанки, ходьбы. Ходьба и бег выполняются со сменой                               | 1                |

|                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-----------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                 | тела.»                      | размеров и темпов музыкального сопровождения. Танцевальный шаг. Изучение основных положений корпуса: стоя, сидя. Наклоны и повороты головы.                                                                                                                                                                         |   |
| <b>3 неделя</b> | «Партерная гимнастика.»     | Изучение партерной разминки. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на укрепления мышц спины и развития гибкости позвоночника («Кошечки-собачки», «Лодочка», «Змейка»).                                                                                                                      | 1 |
| <b>4 неделя</b> | «Детский тренинг»           | Изучение базовых тренировочных упражнений. Дети изучают упражнения, которые способствуют их физическому развитию. Круговые вращения кистями рук (вперёд-назад), локтями (к себе- от себя), плечами.<br><br>«Волна» - руки соединены в запястье. Наклоны и повороты корпуса. Работа на координацию «горка», «волна». | 1 |
| <b>Ноябрь</b>   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| <b>1 неделя</b> | «Музыкальный ритм»          | Элементарное ознакомление с длительностями – половинными, четвертными, восьмыми. Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования. Исполнять движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно). Начало и окончание движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.           | 1 |
| <b>2 неделя</b> | «Координация движения»      | Координирование приставных шагов с круговыми движениями плеч. Упражнения «ладошки», «краски» на координацию рук. Координирование «кисти-локте»                                                                                                                                                                      | 1 |
| <b>3 неделя</b> | «Графическое построение»    | Перестроение в шеренгу, колонну, круг.<br><br>Перестроение из одной шеренги в две, четыре                                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| <b>4 неделя</b> | «Музыкально-подвижные игры» | Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и                                                                                                                                                               | 1 |

|                 |                                                         |                                                                                                                                                                                                            |   |
|-----------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                 |                                                         | общеразвивающих упражнений.<br>«День -ночь», «Запев — припев»,<br>«Нам не страшен серый волк», «Дети<br>и медведь»                                                                                         |   |
| <b>Декабрь</b>  |                                                         |                                                                                                                                                                                                            |   |
| <b>1 неделя</b> | «Танцевально-<br>ритмическая<br>гимнастика»             | Упражнения с предметом<br>(погремушками, султанчиками) и без<br>предмета (хлопками) «У оленя дом<br>большой». Построение лицом в круг,<br>предмет в руках.                                                 | 1 |
| <b>2 неделя</b> | «Пальчиковая<br>гимнастика.<br>Игровой<br>самомаж»      | Общеразвивающие упражнения и<br>игры пальчиками в двигательных и<br>образных действиях: сгибание и<br>разгибание и т.д.<br>Поглаживание и растирание<br>отдельных частей тела в образно-<br>игровой форме. | 1 |
| <b>3 неделя</b> | «Креативная<br>гимнастика»                              | Музыкально-творческие игры<br>«Займи место». Специальные<br>задания «Повтори за мной», «Делай<br>как я, делай лучше меня».                                                                                 | 1 |
| <b>4 неделя</b> | «Игропластика»                                          | Специальные упражнения для<br>развития мышечной силы и гибкости<br>в образных, игровых и двигательных<br>действиях и заданиях. Комплексы<br>упражнений.                                                    | 1 |
| <b>Январь</b>   |                                                         |                                                                                                                                                                                                            |   |
| <b>1 неделя</b> | Дыхательная<br>гимнастика<br>«Воздух мягко<br>набираем» | Расслабление всего тела                                                                                                                                                                                    | 1 |
| <b>2 неделя</b> | “Пластическая<br>интерпретация”                         | Совершенствование двигательных умений<br>и навыков у детей посредством<br>ритмопластики, пластической<br>интерпретации музыки.                                                                             | 1 |
| <b>3 неделя</b> | “Музыкально-<br>пространственные<br>упражнения”         | Развивать музыкально-ритмические,<br>двигательные навыки, умение слушать<br>музыку и выполнять движения под<br>музыку в соответствии с ритмом                                                              | 1 |
| <b>4 неделя</b> | “Парный танец”                                          | Девочки и мальчики танцуют парами.<br>Научить правильному построению.                                                                                                                                      | 1 |
| <b>Февраль</b>  |                                                         |                                                                                                                                                                                                            |   |
| <b>1 неделя</b> | «Ритмическая<br>мозаика»                                | Совершенствовать навыки в области<br>музыкально-ритмических движений,<br>развивать музыкальный слух, чувство<br>ритма, внимание, творческую фантазию                                                       | 1 |

|                 |                                       |                                                                                                                                                                     |   |
|-----------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>2 неделя</b> | «Весёлая разминка                     | Развивать двигательные способности детей (ловкость, подвижность, гибкость, выносливость); пластическую выразительность                                              | 1 |
| <b>3 неделя</b> | «Ритмика и танец».                    | Развивать чувство ритма; учить слушать и слышать музыку;                                                                                                            | 1 |
| <b>4 неделя</b> | «Ритмический рисунок»                 | Обучение, развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой                                                                          | 1 |
| <b>Март</b>     |                                       |                                                                                                                                                                     |   |
| <b>1 неделя</b> | «Рок-н-ролл»                          | способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении.                                                                                      | 1 |
| <b>2 неделя</b> | «Танцевальный этюд »                  | Передавать в движении мягкий танцевальный характер музыки. Работать с лентами                                                                                       | 1 |
| <b>3 неделя</b> | “Логоритмика в упражнениях”           | Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием с логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения) | 1 |
| <b>4 неделя</b> | «Прощальный вальс»                    | Дети стоят парами в две колонны. Девочки руками держат края юбки, у мальчиков руки опущены.                                                                         | 1 |
| <b>Апрель</b>   |                                       |                                                                                                                                                                     |   |
| <b>1 неделя</b> | «Акробатический этюд”                 | Импровизация движений в образе животных, птиц, бабочек и т.д.                                                                                                       | 1 |
| <b>2 неделя</b> | « Танцевально - ритмический комплекс» | Используются разновидности танца с притопами, хлопками, и т.д. Упражнения для всего тела.<br>Навык равномерного распределения дыхания при двигательной активности.  | 1 |
| <b>3 неделя</b> | “Музыкально-ритмические упражнения”   | Развивать чувства ритма и умение слышать музыку, реагировать на характер музыки, передавая ее в движениях                                                           | 1 |
| <b>4 неделя</b> | “Закрепление пройденного материала”   | Повторение изученных ранее, перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов<br>Добиваться пластики движений                        | 1 |
| <b>Май</b>      |                                       |                                                                                                                                                                     |   |

|                 |                                      |                                                                                                      |   |
|-----------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>1 неделя</b> | «Постановка танцевальной композиции» | Изучение танцевальных элементов.<br>Изучение танцевальных комбинаций.<br>Графическое перестроение.   | 1 |
| <b>2 неделя</b> | «Репетиционная работа»               | Работа над техникой исполнения движений.<br>Работа над выразительным и эмоциональным исполнением.    | 1 |
| <b>3 неделя</b> | «Репетиционная работа»               | Работа над техникой исполнения движений.<br>Работа над выразительным и эмоциональным исполнением.    | 1 |
| <b>4 неделя</b> | «Концертная деятельность»            | Обучающиеся на занятии показывают свои навыки, умения и достижения, приобретённые за время обучения. | 1 |

#### **2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных Задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики:

- на начальном этапе освоения ребёнком Программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика);
- на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

| <b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>           | <b>Формы и методы педагогической диагностики</b> | <b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b> | <b>Длительность проведения педагогической диагностики</b> | <b>Сроки проведения педагогической диагностики</b> |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе | Наблюдение                                       | 2 раза                                                     | 2 недели                                                  | Октябрь<br><br>Май                                 |

#### **2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся**

| <b>Месяц</b>   | <b>Темы</b>                                                                                        | <b>Формы работы</b>                                                                          | <b>Дополнительная информация</b> |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Октябрь</b> | Информирование родителей: через сайт образовательного учреждения; оформление наглядной информации. | Размещение информации на сайте образовательного учреждения; оформление наглядной информации. | В течение месяца                 |
| <b>Ноябрь</b>  | Ритмопластика как метод оздоровления и развития дошкольников                                       | Консультация                                                                                 | В течение месяца                 |
| <b>Декабрь</b> | Информирование родителей: через сайт образовательного учреждения; оформление наглядной информации. | Размещение информации на сайте образовательного учреждения; оформление наглядной информации. | В течение месяца                 |
| <b>Январь</b>  | Информирование родителей: через сайт образовательного учреждения; оформление наглядной информации. | Размещение информации на сайте образовательного учреждения; оформление наглядной информации. | В течение месяца                 |
| <b>Февраль</b> | Здоровьесберегающие технологии. Ритмопластика и логоритмика на музыкальных занятиях                | Консультация                                                                                 | В течение месяца                 |
| <b>Март</b>    | Информирование родителей: через сайт образовательного учреждения; оформление наглядной информации. | Размещение информации на сайте образовательного учреждения; оформление наглядной информации. | В течение месяца                 |
| <b>Апрель</b>  | Фотовыставка                                                                                       | Размещение информации на сайте образовательного учреждения                                   | В течение месяца                 |
| <b>Май</b>     | Отчётный концерт                                                                                   | Совместный досуг. Обучающиеся на занятии показывают свои навыки, умения                      | В течение месяца                 |

|  |  |                                                      |  |
|--|--|------------------------------------------------------|--|
|  |  | и достижения,<br>приобретённые за<br>время обучения. |  |
|--|--|------------------------------------------------------|--|

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка

(в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28)

| Возраст обучающихся | Продолжительность одного занятия /ак.часа | Количество образовательных форм (занятий) <u>в неделю</u> | Количество образовательных форм (занятий) <u>в месяц</u> | Перерывы между формами занятиями |
|---------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 3-4 года            | Не более- 15 мин.                         | 1                                                         | 4                                                        | <i>не менее 10 минут</i>         |

#### 3.2 Условия реализации программы

##### Условия набора в коллектив и формирования групп:

В реализации программы могут принимать участие дошкольники 3-4 лет. Списочный состав групп формируется в соответствии с бюджетной сметой образовательной организации, учебным планом, с учетом вида деятельности, санитарных правил и норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: не менее 15 человек в подгруппе.

**Кадровое обеспечение:** педагоги дополнительного образования, социальные партнеры

##### Материально – технические условия реализации программы

| № п/п | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Материально-Техническое обеспечение:</b><br>Музыкальный зал, коврики для занятия гимнастикой<br><b>Технические средства-</b> музыкальный центр, аудио материал, ноутбук,<br><b>Предметы, используемые для реализации программы:</b> платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарiki, мячи, колокольчики и т.д.<br>Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты (головные уборы), для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика». Наличие специальной танцевальной обуви (балетки). |
| 2     | <b>Информационное обеспечение:</b> подборка информационной и справочной литературы; информационные ресурсы; видеоматериалы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3     | <b>Дидактическое обеспечение:</b> аудио- и видео- фонд; наглядное пособие, дидактический материал.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### 3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности

(список литературы, ЭОР, др.)

| Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.) |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                                            | Барышникова Т. «Азбука хореографии» 1999 г                                                                                     |
| 2.                                                                            | Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей.- 2 изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОИРО,2000.                 |
| 3.                                                                            | Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» - М.: изд-во Скрипторий 2003, 2005 |
| 4.                                                                            | Горшкова Е.В. «Учимся танцевать, путь к творчеству»-Научно-практическое объединение «Психотехника»                             |
| 5.                                                                            | Ефименко Н.Е. «Театр физического развития и оздоровления». – М.: изд-во «Линка-Пресс», 1999г                                   |
| 6.                                                                            | Коренева Т.Ф. Программа «Музыка, движение, здоровье»                                                                           |
| 7.                                                                            | И.Каплунова, И.Новопольцева «Потанцуй со мной дружок» - Санкт – Петербург,2010                                                 |
| 8.                                                                            | Лисицкая Т. «Ритм и пластика» - Москва, 1987.                                                                                  |
| 9.                                                                            | Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са–фи–дансе» - «Детство пресс» Санкт – Петербург, 2000                                            |
| 10.                                                                           | Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са–фи–дансе» - «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург, 2020                 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533222

Владелец Линецкая Анна Дмитриевна

Действителен с 11.02.2024 по 10.02.2025