

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

приказ от 13.09.2022 № 109-ОД
Заведующий
И.Е. Вежлева

СОГЛАСОВАНО

с учетом мнения Совета родителей
Протокол №1
от «31» августа 2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Ритмопластика»**

государственного бюджетного дошкольного учреждения
детский сад №58 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга

Возраст обучающихся – 2-3 года
Продолжительность обучения - 1 год

Составила:
инструктор по физической культуре
педагог дополнительного образования
Долганёва Виолетта Евгеньевна

Санкт-Петербург
2022

1. Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для работы с детьми младшего дошкольного возраста. Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте от 2 до 3 лет. Это физкультурно-музыкальное занятие оздоровительной направленности, основными средствами которого являются комплексы оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

Ритмопластика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмопластикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмопластикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией.

Опыт проведения ритмопластики показал, её привлекательность и доступность. Основу для ритмических композиций составляют простые движения, направленные на развитие у детей музыкальности, двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка, а разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу.

Занятия ритмопластикой способствуют выработке устойчивой правильной осанки; укреплению и развитию различных групп мышц; укреплению иммунитета; улучшению координации движений; воспитанию в детях чувства внутренней свободы; уверенности в себе; развитию умения правильно и красиво двигаться; развитию творческих способностей, воображения; развитию чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; речевому развитию; умения чувствовать и передавать характер музыки.

2. Общие положения

2.1. Задачи данной программы:

Образовательные:

- Знакомство с танцевальным творчеством, в соответствии с возрастом ребенка.
- Формирование двигательных навыков и умений в различных видах упражнений (из области хореографии, художественной и ритмической гимнастики).
- Знакомство с танцевальными движениями различных стилей.
- Передача движений различного характера одного и того же образа, используя различные выразительные средства: позу, мимику, пантомиму.
- Развитие музыкальности, пластичности, умения творчески выразить свое восприятие музыки в движениях овладение основам танцевального творчества.
- Обучение детей ориентированию в пространстве.
- Повышение жизненного тонуса ребенка, создавая бодрое, радостное настроение, необходимое для самовыражения ребенка.
- Развитие творческих способностей ребенка.

Развивающие:

- Развитие чувства ритма.
- Формирование правильной осанки, двигательных навыков.
- Постановка правильного дыхания при исполнении движений.
- Развитие гибкости и подвижности мышц.
- Формирование умения слушать музыку, понимать её настроение, характер.
- Формирование навыков ориентирования в пространстве.
- Развитие музыкальных способностей, художественного вкуса, воображения, творческой активности детей.
- Формирование умения выстраивать связь между исполнением и внутренним состоянием.
- Развитие мотивации к творческой деятельности.
- Развитие индивидуального исполнительского мастерства.

Воспитательные:

- Воспитание дружеских отношений в коллективе.
- Воспитание любви к музыкальной культуре, к танцам.
- Воспитание умения работать в коллективе

2.2 Отличительные особенности данной программы

1. Знакомство ребенка с игровыми и танцевальными произведениями происходит на основе его собственного опыта, что позволяет лучше понять смысловую и музыкальную значимость исполняемого произведения.

2. Игровые композиции (игровые и ритмические танцы) обогащают детей яркими образными движениями, создают условия эмоциональной разрядки, улучшают внимание детей.

3. Включение ритмических композиций в различные занятия, развлечения, праздничные утренники, утреннюю и бодрящую гимнастику, способствует созданию радостной и непринужденной обстановки, воспитанию у детей уверенности в собственных возможностях.

2.3 Сроки реализации.

Программа рассчитана на детей 2 – 3 лет.

Срок обучения 1 год.

2.4 Режим занятий.

Программа рассчитана на 28 учебных часов, занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий 15 минут.

В связи с тем, что работа с детьми требует индивидуального подхода, наполняемость группы не должна превышать 10 – 15 человек.

2.5 Ожидаемые результаты

Ожидаемым результатом данной программы является развитие творческих, музыкальных и физических способностей детей и формирование гармоничной личности.

Программа позволяет:

- Развивать гибкость, ловкость, точность, пластичность, выносливость.
- Способствовать развитию мышечного корсета, формированию правильности осанки, красивой походки, профилактики плоскостопия.
- Развивать координацию движений - умение ориентироваться в пространстве,
- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
- Развивать способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер, понимать содержание.
- Развивать музыкальный слух, чувство ритма.
- Развивать уверенность в себе
- Воспитывать организованность, заботливое отношение друг к другу и желание объединяться для коллективных композиций.

К концу обучения программа позволяет:

Научить детей различать танцевальную и маршевую музыку.

Овладеть основными движениями в соответствии с возрастом:

- правильно заходить в зал
- исполнять марш, бег, прыжки, кружение;
- выполнять поклон;
- слушать вступление,
- уметь настроиться на движение.

Научить детей следить за осанкой.

Научить детей соблюдать дисциплину до конца занятия.

3. Примерный учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы «Танцевальная ритмопластика для дошкольников»

№	Названия тем и разделов, видов движения, репертуар	Кол-во часов	Период реализации
1.	Инструктаж по технике безопасности, знакомство с оборудованием зала. См. положение по технике безопасности.	1 час	Октябрь 1 занятие
2.	Основные виды движений: ходьба, бег стайкой, изучение ярко-контрастных темпов. «Вот как мы умеем», «Ходим – бегаем». «Ноги – ножки». Общеразвивающие: «Разминка», «Хлопаем в ладошки», «Резвые ножки», «Ручка вверх и вниз» Образно-игровые: «Листочки летят», «Ой, летали птички»	3 часа	
3.	Основные виды движений: ходьба, бег (стайкой и друг за другом по кругу), прыжки. «Научились мы ходить», «Резвые ножки», «Прыгать рады мы всегда!» Общеразвивающие и знакомство с динамикой (громко – тихо): «Тик-так», «Кулачки», «Пальчики шагают», «Тихо-тихо мы сидим». Образно-игровые: «Поезд», «Солнышко и дождик» Повторение ранее выученных композиций.	4 часа	Ноябрь
4.	Основные виды движений: ходьба, бег друг за другом по кругу, перестроение врассыпную, прыжки. Знакомство с 3 видами темпов (быстро, умеренно, медленно). «Мы идем!», «Ай-да детки», «Скок-поскок». Общеразвивающие: «Левая и правая», «Веселые ладошки», «Приседай» Образно-игровые и танцевальные: «Санки», «Зайчики и лисичка». Повторение ранее выученных композиций.	4 часа	Декабрь

5.	Основные виды движений: ходьба, бег друг за другом по кругу, перестроение врассыпную и в круг, прыжки. «Бойцы – молодцы!», «Мячики прыгают», «Мы бежим – погремушками гремим». Общеразвивающие (знакомство с гимнастическим ковриком): «Мишка в берлоге», «Массаж», «Кораблик» Образно-игровые и танцевальные: «Веселая пляска». Повторение ранее выученных композиций.	2 часа	Январь
6.	Основные виды движений: ходьба, бег друг за другом по кругу, прыжки, перестроение врассыпную и в круг. «Марш», «Побежали ножки», «Прыг да скок». Общеразвивающие: «Ветер дует – задувает», «На велосипеде», «Лодочка». Образно-игровые и танцевальные: «Снежинки-пушинки», «Моряки идут», «Спокойная пляска». Повторение ранее выученных композиций.	4 часа	Февраль
7.	Основные виды движений: ходьба, бег друг за другом по кругу, прыжки, перестроение врассыпную и в круг, движение парами по кругу. «С мамой вместе мы идем», «Встали мы с тобой в кружок», «Веселые ленточки». Общеразвивающие: «Что мы любим?» «Паучки пошли гулять», «Потянись и поклонись». Образно-игровые и танцевальные: «Пляска с куклами», «Воробушки и кошка», «Ножки пляшут». Повторение ранее выученных композиций.	4 часа	Март
8.	Основные виды движений: ходьба, бег друг за другом по кругу, прыжки, перестроение врассыпную и в круг, движение парами по кругу. «Зашагали ножки топ-топ-топ», «Становись скорей в кружок» Общеразвивающие: «Солнышко встает», «Цирковые лошадки» Образно-игровые и танцевальные: «Топ- хлопок», «Веселый платочек», «Танец с цветами» Повторение ранее выученных композиций.	3 часа	Апрель
9.	Итоговое открытое занятие	1 час	Апрель

4. Материально-техническое оснащение занятий.

- - пианино,
- - музыкальный центр,
- - аудио записи музыкальных произведений,

- - гимнастические коврики,
- - гимнастические скамейки,
- - атрибуты для упражнений и танцев: (платочки, ленты, цветы, листочки и т. п.)
- - элементы костюмов и костюмы.
- - игрушки для танцев и сюрпризных моментов.
- - стол,
- - стул,
- - детские стульчики

Занятия проводятся в музыкально-спортивном зале.

5. Примерный перечень музыкальных композиций для занятий с детьми 2 - 3 лет.

Композиции на основные виды движений (ходьба, бег, прыжки)

1. Вот как мы умеем.
2. Ноги и ножки.
3. Ай-да детки.
4. Мы идем!
5. Ходим – бегаем.
6. Марш.
7. Научились мы ходить.
8. Бойцы – молодцы!
9. С мамой вместе мы идем.
10. Зашагали ножки топ-топ-топ
11. Веселые ленточки
12. Мы бежим – погремушками гремим.
13. Повторяй за мной
14. Резвые ножки.
15. Побежали ножки.
16. Скок-поскок.
17. Мячики прыгают.
18. Прыгать рады мы всегда!
19. Прыг да скок.
20. Встали мы с тобой в кружок
21. Становись скорей в кружок

Композиции на общеразвивающие виды движений

(для различных групп мышц в различных исходных положениях).

1. Кулачки.
2. Разминка
3. Резвые ножки
4. На велосипеде.
5. Приседай.

6. Веселые ладошки.
7. Пальчики шагают.
8. Хлопаем в ладошки
9. Ручка вверх и вниз
10. Тик-так
11. Тихо-тихо мы сидим.
12. Левая и правая
13. Мишка в берлоге
14. Массаж
15. Кораблик
16. Ветер дует – задувает
17. Лодочка.
18. Что мы любим?
19. Паучки пошли гулять
20. Потянись и поклонись.
21. Солнышко встает
22. Цирковые лошадки

Композиции на развитие танцевальных и имитационных движений с использованием образно-игровых движений, игры.

1. Веселая пляска.
2. Спокойная пляска
3. Топ – хлоп.
4. Моряки идут.
5. Ой, летали птички.
6. Поезд.
7. Зайчики и лисичка.
8. Санки.
9. Лошадка.
10. Воробушки и кошка.
11. Листочки летят
12. Солнышко и дождик
13. Снежинки-пушинки
14. Пляска с куклами
15. Ножки пляшут».
16. Веселый платочек
17. Танец с цветами

Программа рассчитана на 28 учебных часов.

6. Список литературы.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста — 2-е изд., испр. и доп. — СПб. ЛОИРО, 2000

2. Буренина, А. И. Ритмическая пластика для дошкольников: учебно-методическое пособие / А. И. Буренина; Ленинградский обл. ин-т усовершенствования учителей. СПб. 1993.
3. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребенка. Учебно – методическое пособие. М., 1968.
4. Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И. Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду. Выпуски 1 – 5.,СПб, 2005.
5. Коренева Т.Ф. «Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного младшего и среднего школьного возраста». Ч 1 Учебно-методическое пособие. Владос, 2002.
6. Кутузова Е., Коваленко С., Шарифуллина И. «Ку-Ко-Ша», вып. 1-2. Танцевально-игровое пособие для музыкальных руководителей. СПб, 2009.
7. Назарова А. Г. «Танцевать могут все!». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Владос. 2008.
8. Сауко Т.Н., Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб, 2001.
9. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Вып. 1- 6. СПб, 2007.