
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №253»**

Протокол педагогического совета
№ 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №253»
№ 126 от 09.09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности по освоению детьми
танцевальных движений**

ПОУ «Ритмопластика»

Для детей от 2 до 7 лет
Срок реализации: 5 лет
Боталова Елена Николаевна

г. Ижевск, 2024

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №253», г. Ижевск. Адрес: 426075, г. Ижевск, ул. Молодежная, 84, Т.36-67-22
Разработчик программы	Боталова Елена Николаевна, хореограф
Аннотация	Программа «Ритмопластика» предназначена для детей дошкольного возраста. Основной целью является создание условий для развития личности ребенка, его творческих способностей, психического и эмоционального благополучия средствами ритмопластики
Год разработки программы	2024 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Решение педагогического совета от 30.08.2024г.
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Художественная
Направление (вид) деятельности	Ритмопластика
Форма обучения	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности	Творческий уровень
Охват детей по возрастам	2-7 лет
Вид программы по разнообразию тематической направленности и способам организации содержания	Предметная
Срок реализации программы	5 лет
Вид программы по степени авторства	Авторская
Уровень программы	Разноуровневый

Оглавление

I. Пояснительная записка

1. Введение
2. Актуальность и педагогическая целесообразность
3. Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ
4. Особенности работы с детьми дошкольного возраста и практическая значимость программы
5. Преемственность программы
6. Особенности реализации образовательного процесса

II. Цель и основные задачи программы

III. Содержание программы

1. Учебный план

IV. Планируемые результаты реализации программы

V. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график
2. Условия реализации программы
3. Формы аттестации/контроля, оценочные материалы
4. Методическое обеспечение.

I. Пояснительная записка

1. Введение

Программа предназначена для дополнительного образования детей дошкольного возраста и представляет возможность ребёнку получать дополнительное образование с учётом его интересов, склонностей и способностей, имеет художественно-эстетическую направленность, ориентированную на освоение детьми 2-7 лет музыкально-ритмических и танцевальных движений.

2. Актуальность и педагогическая целесообразность

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Система российского образования строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда – это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям. Учитывая требования нашего времени, была создана данная программа по ритмопластике, которая предусматривает систематическое и последовательное обучение основам хореографического искусства.

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Ритмопластика, танец являются богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формируют его художественное «я».

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей, различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Ритмопластика это и развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей, стимулирует память, внимание, мышление и

воображение ребенка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомление. Занятия по ритмопластике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, телодвижениями.

Программа вводит детей в большой удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развиваются способности к самостоятельному самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

3. Новизна, отличительные особенности программы.

Программа помогает формировать у дошкольников предпосылки к усвоению танцевальной техники, превышающие базовую **образовательную программу**, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей. Новизна программы заключается в том, что она создана с учетом специфики образовательного процесса в детском саду. Программа гибко реагирует на специфику и учитывает тематику основного образовательного процесса за счёт подбора, упражнений, репертуара, насыщенности проведения занятий, анализа уже имеющихся навыков у детей. В программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения, а не отрывки как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

Программа основана на игровом методе с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, с преобладанием практических занятий.

4. Особенности работы с детьми дошкольного возраста и практическая значимость программы.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное учреждение, в возрасте от 2 до 7 лет.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Внимание детей еще неустойчиво, ребята отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Для успешного достижения результата необходимо чередовать разные виды музыкально-ритмической деятельности. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребенка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений. Занятия ритмопластикой помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Ритмопластика не только дает выход повышенной двигательной энергии ребенка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребенок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздниках и на открытых занятиях! Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

5. Преемственность программы

Проблема непрерывности и преемственности всегда была и до сих пор остаётся одной из самых насущных и важных в системе образования. Так, в действующем законе «Об образовании в РФ», в федеральных образовательных стандартах общего образования (в том числе дошкольного и начального) прямо указано, что образовательные программы дошкольного и школьного образования должны обладать такой существенной характеристикой как преемственность, которая на современном этапе рассматривается как одно из условий непрерывного образования ребёнка. Преемственность – процесс двухсторонний. С одной стороны – дошкольная ступень, которая сохраняет самоценность дошкольного детства, формирует фундаментальные личностные качества ребёнка, служащие основой успешности школьного обучения. С другой – школа как преемник подхватывает достижения ребёнка-дошкольника (а, значит, действительно

знает о реальных достижениях дошкольного детства) и развивает накопленный им потенциал.

Федеральным стандартом дошкольного образования определено, что на этапе завершения дошкольного образования при соблюдении требований к условиям реализации программы у детей формируются предпосылки к учебной деятельности, т.е. целевые ориентиры программы дошкольного образования выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. Реализация программы «Ритмопластика» способствует формированию универсальных предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста. Программа не только учит понимать и создавать прекрасное, развивает образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививает любовь к прекрасному и способствует развитию всесторонне-гармоничной личности свободной, разносторонне развитой, мыслящей, способной адаптироваться к любым жизненным обстоятельствам, не пасующей перед трудностями и неудачами, т. е. творческой личностью; она ориентирована на самопознание и саморазвитие, развитие волевых качеств личности; формирование самостоятельной оценочной деятельности. Ритмопластика поможет ребенку снять психологические барьеры, убрать боязнь перед новым, неизвестным, сформировать восприятие жизненных и учебных проблем не как непреодолимых препятствий, а как очередных задач, которые надо решить приобщает к здоровому образу жизни.

Помимо этого, ФГОС дошкольного и начального общего образования прямо указывает на то, что и в дошкольном учреждении, и в начальной школе образовательный процесс должен быть направлен на становление личности ребёнка: развитие его компетентности, креативности, инициативности, самостоятельности и ответственности, произвольности, самосознания и самооценки, т.е. на разностороннее общее творческое развитие ребёнка, соответствующее его потенциальным возможностям.

Программа «Ритмопластика» интегральна и многофункциональна по своему характеру, способствует развитию творческих способностей и творческого воображения, самореализации и самовыражению личности. Она интересна детям и родителям.

6. Особенности реализации образовательного процесса

Основные принципы, на которых основывается программа, это: принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографией и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал направлен так, чтобы создать условия для развития ребенка, на приобщение

его к здоровому образу жизни (музыкально -ритмические движения, укрепление мышц и др.)

Дети с различной степенью творческого развития по-разному реагируют на предложенный педагогом материал, поэтому на занятиях преобладает импровизация педагога.

Для предотвращения переутомления детей на занятиях активно применяются здоровьесберегающие технологии. Особое внимание уделяется двигательному режиму - чередуются статические и динамические моменты занятия. Занятия строятся в занимательной, игровой форме, проводятся в помещении детского сада и на его территории два раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятий соответствует возрасту детей. Форма групповая.

Структура занятия по ритмопластике — общепринятая, состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части — подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В него входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие, ритмические упражнения), музыкально-ритмические композиции, танцы.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени занятия. В этой части решаются основные задачи, идет основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даются знания, развивающие творческие способности детей. В неё входят: пластические этюды, танцы, гимнастика, музыкально-ритмические композиции.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Реализация программы «Ритмопластика» предполагает следующие этапы работы:

- **Организационный этап** (с 15 по 31 августа)
 - изучение педагогом методической литературы по теме программы;
 - поиск и использование интернет — ресурсов;
 - подборка дидактиционного и наглядного материала для обучения дошкольников;
 - оформление документации (договоры с родителями, репертуарный план.
- **Реализационный этап**
 - обучение детей.
- **Заключительный этап** (до 30 мая)
 - диагностика ожидаемых результатов;

- выступление на праздниках, развлечениях, концертах, на открытых занятиях.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Количество занятий в год -70.

Срок освоения программы -5 лет.

II. Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для развития личности ребенка, его творческих способностей, психического и эмоционального благополучия средствами ритмопластики.

Задачи:

- **Образовательные:**
 - через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
 - расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
 - согласовывать свои движения с музыкой;
 - научить детей владеть своим телом.
- **Развивающие:**
 - развитие музыкальных и физических данных детей (координацию, гибкость, пластичность, выразительность движений, умение ритмично двигаться в соответствии музыке);
 - развивать творческие способности детей - воображение, фантазию, память;
 - развитие интереса к танцевальному искусству;
 - укрепление опорно-двигательного аппарата.
- **Воспитательные:**
 - воспитание у детей интереса к занятиям ритмопластикой путем создания положительного эмоционального настроения;
 - воспитание любви к прекрасному, трудолюбию, самостоятельности, целеустремленности;
 - воспитание умения работать в паре, коллективе;
 - психологическое раскрепощение ребенка.

III. Содержание программы

1. Учебный план

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи:

- Обучить детей принимать исходное положение и выполнять согласованно движения, элементы плясок.
- Концентрировать внимание на словесных пояснениях педагога.
- Развивать музыкальный слух, чувства ритма, основные двигательные навыки и умения, координацию движений и эмоциональность.
- Воспитать интерес к музыкально-ритмическим движениям.

Раздел	часы	Форма проведения занятия
1. Вводное занятие	1	Групповое
2. Азбука движения	5	Групповое
3. Виды ходьбы	8	Групповое
4. Виды бега	6	Групповое
5. Музыкально-ритмические упражнения	10	Групповое
6. Игры	14	Групповое
7. Танцы, танцевальные движения	14	Групповое
8. Имитационные движения животных	5	Групповое
9. Пальчиковая гимнастика	4	Групповое
10. Праздники, открытые занятия	3	Групповое
Всего:	70	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи:

- Обучить детей принимать исходное положение, выполнять согласованно движения, элементы плясок, простейшие танцы.
- Концентрировать внимание на словесных пояснениях педагога.
- Развивать музыкальный слух, чувства ритма, основные двигательные навыки и умения, координацию движений и эмоциональность.
- Прививать интерес к музыкально-ритмическим движениям.
- Воспитывать умение работать в группе.

Раздел	часы	Форма проведения занятия
1. Вводное занятие	2	Групповое
2. Приветствие	2	Групповое
3. Виды ходьбы	6	Групповое
4. Виды бега	6	Групповое
5.Музыкально-ритмические упражнения	12	Групповое
6. Игры	15	Групповое
7. Танцы, танцевальные движения	12	Групповое
8. Партерная гимнастика	8	Групповое
9. Пространственные перестроения	4	Групповое
10.Праздники, открытые занятия	3	Групповое
Всего:	70	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи:

- Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности, координации движений.
- Воспитывать умение работать в паре, группе. Самостоятельно исполнять простейшие танцевальные композиции.

Раздел	часы	Форма проведения занятия
1. Вводное занятие	1	Групповое
2. Разучивание поклона	2	Групповое
3. Азбука движения	6	Групповое
4. Основные виды движения	6	Групповое
5.Музыкально-ритмические упражнения	12	Групповое
6. Игры	15	Групповое
7. Танцы, танцевальные движения	13	Групповое
8. Партерная гимнастика	8	Групповое
9. Пространственные перестроения	4	Групповое
10.Праздники, концерты, открытые занятия	3	Групповое
Всего:	70	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи:

- Способствовать расширению кругозора детей в области танцевального искусства.
- Способствовать раскрытию творческих способностей, укреплению опорно-двигательного аппарата.
- Развивать музыкальный ритм, координацию движений и эмоциональность.
- Воспитывать умение менять движение соответственно музыке, умение работать в группе, в паре.

Раздел	часы	Форма проведения занятия
1. Вводное занятие	1	Групповое
2. Азбука движения	4	Групповое
3. Основные виды движения.	6	Групповое
4. Пространственные перестроения	5	Групповое
5. Музыкально-ритмические упражнения: упражнения для головы, плечевого пояса, кистей и пальцев рук, тазобедренных суставов, стоп	10	Групповое
6. Игры, этюды	10	Групповое
7. Танцы, танцевальные движения	20	Групповое
8. Партерная гимнастика	6	Групповое
9. Азбука классического танца	4	Групповое
10. Праздники, концерты, открытые занятия	4	Групповые, общие
Всего:	70	

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи:

- Учить пространственной ориентации, организованности, сохранять дисциплинированность.
- Совершенствовать пластику движений и четкость в их исполнении.
- Хорошо чувствовать музыкальный ритм, самостоятельно исполнять этюды, танцевальные композиции.
- Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.

- Способствовать раскрытию творческих способностей, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Раздел	часы	Форма проведения занятия
1. Вводное занятие	1	Групповое
2. Азбука движения	3	Групповое
3. Основные виды движения	4	Групповое
4. Пространственные построения и перестроения: из круга в линию, два круга и т.п.	4	Групповое
5. Музыкально-ритмические упражнения: упражнения для головы, плечевого пояса, кистей и пальцев рук, тазобедренных суставов, стоп, коленей и т.п.	7	Групповое
6. Игры, этюды	6	Групповое
7. Танцы, танцевальные движения	20	Групповое
8. Партерная гимнастика	6	Групповое
9. Азбука классического танца	4	Групповое
10. Репетиционно-постановочная работа	10	Групповое
11. Праздники, развлечения, концерты	5	Общие
Всего:	70	

IV. Планируемые результаты реализации программы. **Ожидаемые результаты.**

Основным показателем успеваемости является выполнение учебного плана. К концу курса дети могут (соответствуя возрасту):

- различать основные направления в танцевальном искусстве;
- ориентироваться в пространстве («точки зала», рисунок в танце);
- слушать музыку, начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- синхронно двигаться под музыку;
- держать правильную осанку;
- работать в паре, в коллективе;
- запоминать простые комбинации танцевальных элементов;
- танцевать этюды или маленькие вариации.

V. Комплекс организационно-педагогических условий

1.Календарный учебный график.

Месяц	Количество в неделю	Количество учебных недель	Количество в месяц
Сентябрь	2	4	8
Октябрь	2	4	8
Ноябрь	2	4	8
Декабрь	2	4	8
Январь	2	3	6
Февраль	2	4	8
Март	2	4	8
Апрель	2	4	8
Май	2	4	8
Итого		35	70

2.Условия реализации программы

1.Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог-хореограф, имеющий среднее специальное или высшее образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с дошкольниками.

2.Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо:

- наличие специально оборудованного кабинета;
- каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- широкое использование технических средств обучения (видео- и аудио техника);
- иметь расписание занятий, методический материал;
- атрибуты, наглядные пособия;
- костюмы для танцев.
-

3.Формы аттестации\контроля, оценочные материалы

Оценка качества освоения программы осуществляется по результатам освоения детьми основных тем образовательной программы. Положительный результат освоения всех тем свидетельствует о достижении дошкольниками запланированных образовательных результатов.

Контроль и качество результатов освоения отдельной темы осуществляется педагогом в процессе проведения мониторинга (проводится в начале и в конце учебного года). Подведение итогов реализации программы проводится в форме выступления детей на праздниках, развлечениях, концертах, открытых занятиях для родителей.

4.Методическое обеспечение.

В работе используются различные методы и приемы:

- метод проектной деятельности;
- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т. д.,) его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Используемая литература:

- 1.Ваганова А.Я. «Основы классического танца», СПб : Издание 6-е, , 200 \
- 2.Константинова А.И. «Игровой стрейчинг », СПб : УМЦ «Аллегро», 1 993
- 3Танцы для детей. М, 1968
- 4Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно-сценического танца» - С- Пб., 1996г.
- 5.Учебное пособие «Искусство балетмейстера». Смирнова И.В. «Просвещение», 1987
- 6.Ткаченко Т. Народные танцы. М: 1975
- 7.Горшкова В.Г. «Учимся танцевать. Путь к творчеству». М., 1993
- 8.Архина Н.Е. «Языком танца». МЛ, Знание, 1975
- 9Гуляева В.М. «Эстетическое воспитание и творческое развитие личности», М., Просвещение, 1991

- 10.Подласый И.П. «Педагогика», М, Просвещение, 1996
- 11.Барышникова Т. «Азбука хореографии». Ральф, Искусство, 1999
- 12.Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», СПб,2000
13. Учебное пособие «Искусство балетмейстера». Смирнова И. В, М, Просвещение, 1986
- 14.«Нашим детям» Дубянская Е.М. Издание 5-е, Ленинград, Музыка 1985
- 15.Нашим детям. Игры, пляски, танцы. Упражнения для дошкольников.1985
- 16.Первые шаги в музыке. Андреева М., Конорова Е. Методическое пособие, 1991
- 17.Фронио Г. «Поурочный план по ритмике для дошкольных групп музыкальных школ и школ искусств». Москва, 1993
- 18.Интернет ресурсы