

Частное дошкольное образовательное учреждение педагогических  
новаций и технологий «УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «ПРЕССТО»  
(Образовательное учреждение «УЦП»)

**ПРИНЯТО**

На Педагогическом совете  
Образовательного учреждения «УЦП»

Протокол №3 от 31.05.2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
Образовательного учреждения «УЦП»



Н.Е. Потемкина

Приказ №53 от 01.06.2021г.

**Рабочая программа  
дополнительной общеобразовательной  
(общеразвивающей) программы  
«Ритмопластика и танец для малышей»  
для детей от 5 до 6 лет**

Срок реализации программы: 1 год

Автор:  
Афанасьева Екатерина Владимировна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Ритмопластика и танец для малышей» разработана в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

Программа предназначена для использования в образовательных организациях и рассчитана на работу с детьми от 5 до 6 лет.

Программа направлена на формирование общей культуры, развитие творческих способностей и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

С древних времён движение, пластика, танец играли неотъемлемую роль в гармоничном развитии человека. Известно, какое внимание уделяли древние греки музыке и танцу. Древнегреческий философ Сократ говорил: «У бегунов толстые ноги и слабые руки, у борцов - плечи широкие и бёдра худые, лишь танец равномерно развивает всё тело».

В разные исторические времена, задумываясь о качественном образовании своих детей, люди включали в образовательные программы такие предметы, как музыка и танец. В России, начиная со времён петровских реформ, танец стал неотъемлемой частью образования привилегированных слоёв общества.

В 20-е годы XX века в нашей стране получила признание система музыкально-ритмического воспитания - ритмика. Она успешно используется и сейчас в учебных заведениях разного профиля: музыкальных, хореографических, театральных школах. В основу этого предмета положено развитие музыкальности посредством движения, органически связанного с музыкой.

Взяв за основу систему музыкально-ритмического воспитания швейцарского музыканта и педагога Э.Жака-Далькроза, педагоги-музыканты нашей страны развили её и обогатили новыми элементами. Педагоги-хореографы в XX веке умело преломили эту программу, связав её с танцем и придав ей хореографическую направленность.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

С конца XX века в нашей стране во многих образовательных учреждениях практикуется привлечение к занятиям ритмикой, ритмопластикой и танцем детей дошкольного возраста, а именно, 3-7 лет. Для качественного, продуманного обучения нужны новые программы, адресованные, именно, дошкольному возрасту. Отличительная особенность данной программы в том, чтобы, учитывая предыдущий опыт, разработан более эффективный комплекс обучения малышей.

### **Отличительная особенность данной программы**

Программа должна, помимо развития двигательных навыков ребёнка и повышения оздоровительного уровня детей, способствовать развитию важных психических качеств личности, эмоциональной сферы, развитию творческих способностей.

В программе используются самые разнообразные элементы пластики и танца – от фольклорных мотивов и гимнастических элементов до танцевальных композиций, построенных на современных ритмах.

### **Актуальность**

В настоящее время всё более ранняя акселерация детей, компьютеризация общества, усложнение обучающих программ приводит к тому, что молодые родители, начинают с ранних лет обучать ребёнка компьютерным технологиям, иностранным языкам и прочим дисциплинам, из которых в будущем можно извлечь пользу и сделать своё дитя успешным в

жизни. Физическому же развитию ребёнка уделяется меньше времени. Это приводит к ухудшению здоровья, различным физическим недугам, плохой адаптации в обществе.

В настоящее время в образовательных учреждениях в работе с малышами широко практикуется хореографами комплекс статических растяжек, названный «игровым стретчингом».

Программа «Ритмопластика и танец для малышей» включает в себя как «статические растяжки», так и развитие музыкальности, чувства ритма, подвижности, выразительности движения, умения ориентироваться в пространстве, коммуникабельности, культуры общения – всё то, что необходимо ребёнку в современном обществе.

Применение современных технологий, современной методики, акцентирование внимание на сегодняшних проблемах воспитания детей через предмет - в этом автор видит актуальность создания данной программы.

### **Целесообразность**

Программа разработана с учётом современного подхода к воспитанию и обучению детей, «петербургской концепции» воспитания подрастающего поколения, перехода на новые образовательные стандарты для дошкольников. Она достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход к воспитанникам разных групп.

Педагогическая целесообразность программы основывается на современной «петербургской концепции» воспитания человека XXI века.

**Направленность** – художественная

### **Цель программы**

Способствовать гармоничному развитию ребёнка, помочь адаптации в обществе, создать условия для развития музыкально-двигательных и творческих способностей, оздоровления организма, помочь в правильном формировании фигуры ребёнка, раскрыть эмоциональные задатки.

### **Задачи**

Развивающие:

- развитие и укрепление костно-мышечной системы,
- координации движений, чувства ритма, музыкального слуха,
- эмоциональной отзывчивости на музыку,
- постановки дыхания,
- развития внимания, памяти, быстроты реакции,
- ориентировки в пространстве,
- творческой фантазии,
- интереса к танцу.

Образовательные:

- освоение на самом элементарном уровне элементов музыкальной грамоты через игру и движение,
- обучение владению мышцами своего тела,
- освоение простейших танцевальных навыков,
- обучение навыкам парного и группового общения в танце,
- приёмам самостоятельного публичного выступления.

Воспитательные:

- способствовать созданию дисциплины,
- организованности,
- умения трудиться,
- уважения к окружающим,
- культуры поведения.

## **Учёт специфики работы с детьми младшего возраста:**

- Игра - основной компонент занятия. В основу обучения берём игровое начало.
- Используем игру как средство достижения, намеченной педагогом цели. Она должна содержать в себе волевые усилия.
- Занятия проводим в щадящем режиме, учитывая анатомо-физиологические особенности организма маленького ребёнка.
- Комплекс знаний даём ненавязчиво через непроизвольное восприятие.
- Полноту восприятия обеспечиваем синтезом разных видов искусства: учитывая конкретно-образное мышление детей младшего возраста, танец и музыку, на первых порах, связываем со словом, пантомимой, рисунком, образными игрушками.
- Постепенно в процессе занятий прививаем ребёнку санитарно-гигиенические навыки.
- Стараемся доставить удовольствие от творческого процесса на занятии.
- Развиваем творческое воображение и способствуем самовыражению ребёнка.
- Прививаем через урок этические нормы поведения.
- Учитываем особенности внимания, восприятия, мышления ребёнка.
- Налаживаем эстетическое воспитание.

## **Принципы, методы и формы обучения**

В учебном процессе применяются современные технологии обучения. Они выражаются:

В педагогических принципах обучения:

- Принцип воспитывающего обучения: дисциплина, организованность, стремление к самостоятельности.
- Принцип наглядности: увлечённость педагога занятием, любовь к ученикам и предмету, хороший вкус, доступность показа, использование, на первых порах, при показе игрушек и разного полезного реквизита.
- Принцип доступности: от простого к сложному, не опережать возможности восприятия детей.
- Принцип прочного освоения материала через повторение.
- Принцип постоянного возбуждения интереса через выбор лучшего музыкального материала, занимательных игр и хореографических элементов.
- Принцип игрового начала, пронизывающего все разделы урока.
- Принцип взаимодействия с ребёнком (уважения его прав, эмоциональная поддержка, признание достижений),

В современных формах и методах обучения:

Формы:

- групповые практические занятия,
- участие в праздниках

Методы обучения:

- словесный,
- объяснительно-иллюстративный,
- репродуктивный,
- практический показ,
- игровой - обыгрывание заданной игровой ситуации на занятии

В диагностике образовательного процесса:

Диагностика реализации программы в предлагаемых условиях с целью её корректирования:

- - текущая - в процессе обучения,
- - итоговая - к моменту завершения программы.

В средствах обучения:

Разнообразный подбор обучающего материала:

- иллюстрации, открытки, игрушки
- аудио и видеоматериалы.

В способах отслеживания результатов:

- педагогическое наблюдение,
- беседы с детьми

### **Педагогические приёмы, используемые на занятиях:**

- эмоционально-действенные,
- игровые,
- поощрительные - на данной группы.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате проделанной работы дети проявляют стойкий интерес и потребность к музыкально-ритмическим занятиям, осваивается необходимый объём движений классического, народного, бального танцев, а также танцев современного направления. У них формируется основа культуры движения, красивая осанка. Более совершенным становится чувство ритма. Дети понимают ориентировку на себе – правая рука (нога), левая рука (нога), и от себя – (направо, налево, вперёд, назад). Они хорошо ориентируются в пространстве зала и выполняют различные построения и перестроения: в колонну, в шеренгу, по диагонали, врассыпную, по линии танца, противходом).

У детей появляются такие личностные качества, как уверенность, целеустремлённость, активность, желание показать свои достижения зрителям. Меняется и протекание психических процессов: отмечается сосредоточенность, устойчивость внимания, улучшение запоминания и воспроизведения, проявление творческого воображения.

### **Критерии оценки освоения программы. Оценочные материалы.**

Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики детей

Фамилия, имя	Этикет	Музыкальная грамота	Танцы	Игровая деятельность
1				
2				

Условные обозначения:

3 балла	усвоил полностью
2 балла	усвоил частично
1 балл	не усвоил

## УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** дети 5–6 лет

**Продолжительность программы:** 1 учебный год (9 месяцев)

**Режим проведения занятий:** 2 раза в неделю

**Продолжительность занятий составляет:** 25 минут

**Вид детской группы:** группа детей профильная, имеет постоянный состав.

**Особенности набора детей:** набор детей производится с 1 апреля до 31 августа.

**Регламент образовательного процесса дополнительного образования детей:**  
Понедельник - пятница: с 09.00 по 19.00

**Перерыв для отдыха** детей между каждым занятием не менее 10 минут.

**Консультации для родителей** – после проведения занятий и (или) на родительских собраниях.

**Количество детей** в каждой группе составляет не более 20 человек.

**Формы организации деятельности воспитанников:** фронтальная, в парах, групповая, индивидуально–групповая.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование	Количество часов		Всего	
		Теория	Практика		
1	Элементы этикета на занятиях по танцу	2	2	4	Педагогическая диагностика, наблюдение, беседы, праздники
2	Танцевальная разминка		10	10	
3	Элементы музыкальной грамоты через движение	2	8	10	
4	Ритмопластика		12	12	
5	Элементы современного детского джаз-танца		15	15	
6	Детские бытовые танцы с «речёвками»		20	20	
7	Итоговое занятие		1	1	
ИТОГО		4	68	72	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

N п/п	Проведение занятия				Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	Дата	Время	Форма	Место			
1.			г р у п п о в а я	з а л	0,5	Элементы этикета на занятиях по танцу (теория)	педагогическая диагностика, наблюдение, беседы
2.					0,5	Элементы этикета на занятиях по танцу	
3.					0,5	Танцевальная разминка Детские бытовые танцы с «речёвками»	
4.					0,5	Танцевальная разминка Детские бытовые танцы с «речёвками»	
5.					0,5	Танцевальная разминка Детские бытовые танцы с «речёвками»	
6.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	
7.					0,5	Танцевальная разминка Детские бытовые танцы с «речёвками»	
8.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	
9.					0,5	Танцевальная разминка Детские бытовые танцы с «речёвками»	
10.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	
11.					0,5	Танцевальная разминка Детские бытовые танцы с «речёвками»	
12.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	
13.					0,5	Танцевальная разминка Детские бытовые танцы с «речёвками»	
14.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	
15.					0,5	Танцевальная разминка Детские бытовые танцы с «речёвками»	
16.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	
17.					0,5	Танцевальная разминка Детские бытовые танцы с «речёвками»	
18.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	
19.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	
20.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	
21.					0,5	Танцевальная разминка	
22.					0,5	Элементы этикета на занятиях по танцу	
23.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	
24.					0,5	Танцевальная разминка Детские бытовые танцы с «речёвками»	
25.					0,5	Элементы музыкальной грамоты через движение Детские бытовые танцы с «речёвками»	





51			г р у п п о в а я	м у з ы к а л ь н ы й / ф и з и к у л ь н ы й з а л	0,5	Ритмопластика	наблюдение, беседы	
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
52					0,5	Ритмопластика		
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
53					0,5	Ритмопластика		
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
54					0,5	Ритмопластика		
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
55					0,5	Ритмопластика		
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
56					0,5	Ритмопластика		
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
57					0,5	Ритмопластика		
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
58					0,5	Ритмопластика		
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
59					0,5	Ритмопластика		
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
60					0,5	Ритмопластика		
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
61					0,5	Ритмопластика		педагогическая диагностика, наблюдение, беседы, праздник
					0,5	Элементы современного детского джаз-танца		
62			0,5	Ритмопластика				
			0,5	Элементы современного детского джаз-танца				
63			0,5	Ритмопластика				
			0,5	Элементы современного детского джаз-танца				
64			0,5	Ритмопластика				
			0,5	Элементы современного детского джаз-танца				
65			0,5	Ритмопластика				
			0,5	Элементы современного детского джаз-танца				
66			0,5	Детские бытовые танцы с «речёвками»				
			0,5	Элементы современного детского джаз-танца				
67			0,5	Детские бытовые танцы с «речёвками»				
			0,5	Элементы современного детского джаз-танца				
68			0,5	Детские бытовые танцы с «речёвками»				
			0,5	Элементы современного детского джаз-танца				
69			0,5	Детские бытовые танцы с «речёвками»				
			0,5	Элементы современного детского джаз-танца				
70			0,5	Детские бытовые танцы с «речёвками»				
			0,5	Элементы современного детского джаз-танца				
71			0,5	Детские бытовые танцы с «речёвками»				
			0,5	Элементы современного детского джаз-танца				
72			1	Итоговое занятие				

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Элементы танцевального этикета

Правила поведения на занятиях. Поклоны мальчиков и девочек. Общение в танце.

### 2. Танцевальная разминка

Разминка на следующих элементах в игровом плане:

- шаги в сторону с приставкой *и хлопками*,
- шаги в сторону с ударом носком об пол без переноса веса тела,
- шаг в сторону с «киком»
- шаги с «пружинкой»
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки.

### 3. Элементы музыкальной грамоты через движение

Строение музыкального произведения. Знакомим детей с понятиями: музыкальное вступление, музыкальные фразы. Учим менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз. Например, разучиваем детский массовый танец «Улыбка» на музыку В.Шаинского. Куплет – движения на шагах, припев – движения прыжковые.

### 4. Ритмопластика

Это элементы партерной гимнастики. Гимнастические упражнения на полу позволяют ребёнку с наименьшими затратами энергии:

- повысить гибкость суставов,
- улучшить эластичность мышц и связок,
- укрепить силу мышц.
- исправить определённые физические недостатки в корпусе и ногах,
- развить гибкость и эластичность стоп,
- развёрнутость (выворотность) ног в тазобедренных суставах.

Применяя упражнения на напряжение и расслабление мышц, учим ребёнка сознательно управлять мышцами своего тела. В этот «партерный экзерсис» включаем упражнения на:

- развитию эластичности стопы,
- растяжение ахиллова сухожилия,
- укрепление мышц ног,
- укрепление подвижности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов,
- разработку мышц и связок спины,
- укрепление мышц брюшного пресса
- укрепление мышц брюшного пресса,
- укреплению позвоночника и развитию гибкости,
- укреплению мышц плечевого пояса и шеи,
- выработке «выворотности».

Все упражнения проводим в игровом плане.

Тематические этюды под образную музыку:

- «подводное царство»,
- «сказочный лес»,
- «дом игрушек».

### 5. Элементы джаз танца

Из современного джаз-танца для малышей выделяем раздел, позволяющий разрабатывать отдельные части тела. Это комплекс изолированных движений отдельных частей тела. Понятие изоляции. Изучение изоляции различных частей тела:

- головы (наклон вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, наклоны «крестом, «свинговый полукруг, свободное раскачивание головы справа - налево)
- плеч (движение одного или двух плеч вверх-вниз, вперед-назад)
- рук, кистей (каждая часть руки - кисть, предплечье, пальцы - может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой, множество различных положений)
- грудной клетки (движение из стороны в сторону, движение вперед-назад, подъем и опускание)

- бёдер (движение вперед-назад, движение из стороны в сторону, движение по дуге, полукругу, «свинговое раскачивание» из стороны в сторону).
- ног (изолированные движения отдельных частей ног. Стопа может натягиваться (положение point) и сокращаться (положение flex). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Стопа должна быть оторвана от пола. Голень может совершать движения из стороны в сторону и вперед-назад, круговые движения).

Игровые танцевальные комбинации с элементами «изоляции». Добиваемся:

- свободного движения головы
- свободного движения шеи, рук;
- свободного движения грудной клетки и всего торса,
- развития подвижности и свободы в тазобедренном суставе,
- снижение мышечного напряжения,
- освобождения от излишнего напряжения,
- естественного дыхания в движении.

## **6. Детские бытовые танцы с «речёвками»**

Дети настолько подвижны и эмоциональны, что даже на подвижных уроках по танцу, им нужен дополнительный выход энергии. В этом случае помогают задорные простые бытовые детские танцы с «речёвками». Включаем в программу такие танцы:

- «Рассердились-помирились» с соответствующей речёвкой,
- «Артековская полечка» с речёвкой: «Ты смотри не шали, ну и до свидания»,
- «Ку-ка-ре-ку» с соответствующей речёвкой,
- «Казачок» с весёлым призывом.

Детские танцы с речёвками придумываем, используя простейшие элементы танца, взяв за основу детские стихи.

## **7. Итоговое занятие**

Открытое показательное занятие для родителей.

## **Условия реализации программы**

Успех реализации программы зависит от следующих составляющих:

- материально-технические условия
- кадровое обеспечение
- взаимодействие с воспитателями и родителями.

### **Материально-технические условия**

- просторное помещение с нескользким полом
- шкаф для реквизита, нотных сборников, аудиоаппаратуры, кассет, дисков
- пианино и/или аудиомангитофон и/или видеомангитофон
- наличие поблизости туалета и воды.

### **Кадровое обеспечение**

Для качественной реализации программы нужны:

- квалифицированный педагог по хореографии, которому должны быть созданы отвечающие профессиональным требованиям работы условия;
- комплект необходимого нотного материала, аудиотека, видеотека;
- желательно: концертмейстер-аккомпаниатор, владеющий быстрым чтением нотного материала с листа, воспроизведением по слуху музыкального материала с аудиокассет и дисков (концертмейстеру необходим настроенный музыкальный инструмент).

### **Взаимодействие с родителями**

В связи с тем, что программа адресована маленьким детям, в процессе её реализации необходимо тесное взаимодействие с родителями. Образовательный процесс будет более эффективным, если родителей удастся вовлечь в активное взаимодействие. Педагог проводит индивидуальные беседы с родителями, вовлекая их в процесс обучения ребёнка. Взаимодействие это выражается в следующем:

- приобретение формы для занятий,
- приведение в норму внешнего вида ребёнка перед занятием,
- выполнение санитарно-гигиенических требований,
- помощь в эмоциональном настрое детей перед занятием,
- в отдельных случаях, выполнение с детьми домашних заданий по ритмике,
- помощь в приобретении сценических костюмов для выступлений,
- проведение совместно с педагогом итоговой диагностики достижений своего ребёнка.

## **Используемая литература**

- Ваганова А. Основы классического танца» - Искусство»,1980
- Бухвостова А., Щекотихина Композиция и постановка танца, Орёл – 2001
- Воронина И. Историко-бытовой танец. М. «Искусство»,1972
- Добровольская Д. Танец, пантомима, балет. Л-д, «Искусство», 1975
- Ершов П. Технология актёрского искусства. М., ВТО
- Жданов Л. Вступление в балет. М., «Планета», 1986.
- Зацепина К. и др. Народно-сценический танец. М. «Искусство», 1976
- Иваницкий А и др. Ритмическая гимнастика. М. «Советский спорт», 1989
- Климов А.. Основы русского народного танца. – М., «Искусство» 1975.
- Константинова А. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. Учебно - метод. центр «Аллегро». Спб. 1993.
- Медведева. М. А мы просо сеяли. Русские народные игры – хороводы для детей младшего возраста. М.1978
- Мочалов Ю. «Композиция сценического пространства», М. «Просвещение», 1981.
- Михеева Л.Музыкальный словарь в рассказах.М.1986.
- Манина Т., Водопьянова Н. Эта многоликая гимнастика. Лениздат-1989.
- Неменский Б. Мудрость красоты. О проблемах эстетического воспитания.
- Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. М. ВЦХТ, 1998.
- Устинова Т Русский народный танец. М. «Искусство», 1976.
- Уральская В. Рождение танца. М., «Сов.Россия».1982
- Сидоров В. Современный танец. – М. Первина, 1992
- Руднева С., Э Фиш. Музыкальное движение. М. «Просвещение», 1972.
- Уральская В. Природа танца. М. 1981.
- Эльконин Д. Психология игры.