

**Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Холм-Жирковский детский сад «Теремок»  
Холм-Жирковского района Смоленской области**

ПРИНЯТО:

На заседании  
педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Холм-Жирковский  
детский сад «Теремок»  
/ Н.Е. Кудрявцева

приказ № 80 от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по ритмопластике  
для детей старшего дошкольного возраста  
«Улыбка»**



Возраст обучающихся: 6–7 лет

Срок реализации: 1 года

**Автор-составитель:  
Воспитатель высшей категории  
Кремнёва Алевтина Васильевна.**

**п.г.т. Холм-Жирковский  
2024 г.**

## **Структура программы**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Календарный учебный график**
- 4. Методическое обеспечение программы**
- 5. Список литературы**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. и Буренина А.И. программа «Ритмическая мозаика». В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми, игровым самомассажем, играми-путешествиями.

Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Отличительной особенностью данной программы является то, данная программа аккумулировала все то, что доставляет детям радость, помогает справляться со стрессовыми ситуациями: и игру, и творчество, и общение, и возможность выразить свой внутренний мир. Таким образом, программа помогает сохранять и укреплять и психическое и физическое здоровье.

Новизна программы заключается в том, что она состоит из множества здоровьесберегающих технологий: самомассажа, упражнений на развитие гибкости, пальчиковой, ритмической и дыхательной гимнастики, музыкальных и подвижных игр и дополнена разделом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что использование современных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий. Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития человека.

**Направленность (профиль) программы** – Оздоровительно-развивающая. направлена на оздоровление и обогащение двигательного запаса ребёнка.

**Актуальность программы:** В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях, танцах и играх. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Работа с воспитанниками по программе «Са-фи-дансе» способствует

совершенствованию психомоторных способностей дошкольников, развитию мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивая ручную умелость и мелкую мотор

Обучение музыкально–ритмическим движениям является универсальным средством развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения.

Настоящая программа разработана с учетом социального заказа и составлена для детей дошкольного возраста 6-7 лет (подготовительная группы). При составлении программы были использованы следующие материалы

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка –ПРЕСС, М., 2006.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.

Содержание программы составлено исходя из информационного, материально-технического и методического обеспечения, а также из собственного опыта.

Дополнительная образовательная программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Доступность программы** – Программа рассчитана на организацию работы с детьми с ОВЗ, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, с одаренными детьми.

Программа может быть реализована в сетевой форме.

**Объем программы** – 72 учебных часа.

**Формы организации образовательного процесса:** очная.

**Виды занятий по программе** - практические занятия, сюжетно - ролевые игры, и другие виды учебных занятий.

**Срок освоения программы** – 1 год.

Режим занятий – Программа кружка «Улыбка» предназначена для проведения занятий с детьми старшей и подготовительной к школе групп 2 раза в неделю во второй половине дня.

Данная работа организуется в подготовительной группе с сентября по май каждого учебного года включительно в форме кружковой работы, дополняющей и обогащающей реализацию образовательных областей «Физическое» и «Музыкальное». Кружок проводится 2 раза в неделю, 8 раза в месяц.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть

(сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане. Занятия начинаются со 2 половины сентября, так как сентябрь предусматривает организационные работы: подписания договоров с родителями на оказание данной услуги и комплектование группы и продолжаются до конца мая. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут.

Программа направлена на оздоровление и обогащение двигательного запаса ребёнка.

Программа предусматривает участие в конкурсах и концертах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

### **Цели и задачи реализации Программы по дополнительному образованию.**

Программа основывается на следующих нормативно-правовых документах:

- Закон РФ об образовании.
- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Типовое положение о МБДОУ.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности обучающихся средствами танцевально - ритмичной гимнастики.

#### **Задачи:**

##### 1. Обучающие:

- Обучить ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Научить исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- обучить выполнению упражнений с предметами;
- формировать правильную осанку;
- научить навыкам ритмической ходьбы, выполнять простейшие построения и перестроения;
- Научить хлопать и топтать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- Научить ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и уметь представить различные образы;
- Учить правилам безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;

##### 2. Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную
- чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения
- согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества
- танцевальных движений и танцев;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;

### 3. Воспитательные

- прививать навыки работать в группе: формировать культуру общения;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

### **Принципы, на которых построена программа:**

1. Принцип систематичности. Он заключается в непрерывности, регулярности, планомерности воспитательно – образовательного процесса.

2. Принцип сознательности. Когда ребенок узнает что – либо новое, он всегда задает вопрос. Для чего? Почему? Для того чтобы на них ответить, он должен понимать цель учебной задачи, которую перед ним поставили и осознавать, каким образом он будет решать эту задачу.

3. Принцип поэтапности – от простого к сложному – важное условие при обучении.

4. Принцип наглядности. Непосредственная зрительная наглядность рассчитана на возникновение эстетического восприятия определённого движения и желания его повторить его.

5. Принцип доступности и индивидуальности. Детям присущи возрастные и половые различия, более того дети одного возраста имеют различные способности, которые необходимо учитывать в процессе обучения. Обучаю ребенка не только тому, что он сможет без труда усвоить, но и тому, что ему сегодня не под силу.

### **Условия реализации программы**

#### **Методы и приемы обучения.**

1. Последовательное знакомство с различными видами движений:

2. Словесный метод:

ξ беседа, рассказ.

ξ объяснение, пояснение

ξ вопросы

ξ словесная инструкция

3. Наглядный метод:

ξ рассматривание наглядных пособий (рисунки, фотографии, просмотр видео танцев);

ξ показ движений, упражнения (частичный, полностью)

### **Ожидаемые конечные результаты:**

положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься танцами.

*должны знать:*

- правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- знать правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

*Должны уметь:*

- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.);
- уметь исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.
- уметь хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- уметь выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- уметь исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
- владеть навыками по различным видам передвижений по залу;
- владеть основными хореографическими упражнениями по программе

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Подведение итогов осуществляется в виде концертов, совместных занятий с родителями, участие в конкурсах детского творчества на муниципальном, региональном уровнях.

**Форма контроля** – мониторинг.

### **Система мониторинга достижения детьми результатов освоения программы.**

Мониторинг освоения программы по кружку проводится 2 раза в год – в сентябре и в мае (итоговый мониторинг). Мониторинг проводится с использованием метода наблюдения.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других,

сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела/темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		В	Т	П	
1.	Вводное занятие.	1	1		Стартовая диагностика
2.	Занятия по ритмопластике	70		70	Беседа, музыкальная подвижная игра Проведение совместных праздников. Просмотр слайд - фильмов, использование аудиозаписей и технических средств обучения.
6.	Итоговое занятие.	1	1		Итоговая диагностика
	Итого	72	2	70	

**Реализация программы** рассчитана на один год обучения, который охватывает следующие возрастные периоды дошкольного детства:

Курс	Возраст	Группа	Цель	Кол-во занятий в год
1 год	6-7 лет	подготовительная	Содействие всестороннему развитию личности обучающихся средствами танцевально - ритмичной гимнастики.	72

### Пути реализации программы

#### В работе с детьми:

- ☼ Внедрение новых форм и методов в организацию занятий
- ☼ Организация индивидуальной работы с детьми вне занятий
- ☼ Создание условий для самостоятельной физической деятельности вне занятий

#### В работе со взрослыми:

- ☼ Осуществление совместной работы с администрацией и родителями по внедрению программы
- ☼ Создание предметно – развивающей и пространственной среды в зале.
- ☼ Проведение бесед – консультаций с родителями
- ☼ Привлечение родителей к организации концерта в детском саду

### В работе педагогов:

- ☼ Расширение профессиональных знаний путём посещения семинаров, вебинаров.
- ☼ Обзор новой методической литературы
- ☼ Накопление материалов – образцов для использования на занятиях.

Для эффективного развития детей, будут созданы все необходимые условия для занятий:

- ◆ занятия проводятся в форме совместной партнёрской деятельности взрослого с детьми
- ◆ подобраны все необходимые материалы и пособия
- ◆ систематизирован музыкальный и литературный материал
- ◆ изготовлена картотека пальчиковых игр, самомассаж, спрейчинг

### **Этапы реализации программы**

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению)
- Этап углубленного разучивания упражнения
- Этап закрепления и совершенствования упражнения

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и

демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, осваивают упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Этап совершенствования упражнения можно считать завершённым только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

### **СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

- ✚ Совместная деятельность воспитателя с ребенком.
- ✚ Самостоятельная деятельность детей.
- ✚ НОД.
- ✚ Загадывание загадок
- ✚ Разнообразные виды гимнастик
- ✚ Рассматривание фотографий (по теме).
- ✚ Беседы по иллюстрациям и картинкам
- ✚ Подвижная игра

## **ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

- наглядность,
- сознательность и активность,
- доступность и мера,
- научность,
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей,
- систематичность,
- последовательность,
- прочность усвоения знаний,
- связь теории с практикой обучения и жизнью,
- воспитание в процессе обучения, вариативный подход.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место Проведения	Форма контроля
1			15.50-16.20	Очная	1	Урок№1	Муз.зал	Наблюдение
2			15.50-16.20	Очная	1	Урок№2	Муз.зал	Наблюдение
3			15.50-16.20	Очная	1	Урок№3	Муз.зал	Наблюдение
4			15.50-16.20	Очная	1	Урок№4	Муз.зал	Наблюдение
5			15.50-16.20	Очная	1	Урок№5	Муз.зал	Наблюдение
6			15.50-16.20	Очная	1	Урок№6	Муз.зал	Наблюдение
7			15.50-16.20	Очная	1	Урок№7	Муз.зал	Наблюдение
8			15.50-16.20	Очная	1	Урок№8	Муз.зал	Наблюдение
9			15.50-16.20	Очная	1	Урок№9	Муз.зал	Наблюдение
10			15.50-16.20	Очная	1	Урок№10	Муз.зал	Наблюдение
11			15.50-16.20	Очная	1	Урок№11	Муз.зал	Наблюдение
12			15.50-16.20	Очная	1	Урок№12	Муз.зал	Наблюдение
13			15.50-16.20	Очная	1	Урок№13	Муз.зал	Наблюдение
14			15.50-16.20	Очная	1	Урок№14	Муз.зал	Наблюдение
15			15.50-16.20	Очная	1	Урок№15	Муз.зал	Наблюдение
16			15.50-16.20	Очная	1	Урок№16	Муз.зал	Наблюдение
17			15.50-16.20	Очная	1	Урок№17	Муз.зал	Наблюдение
18			15.50-16.20	Очная	1	Урок№18	Муз.зал	Наблюдение
19			15.50-16.20	Очная	1	Урок№19	Муз.зал	Наблюдение
20			15.50-16.20	Очная	1	Урок№20	Муз.зал	Наблюдение
21			15.50-16.20	Очная	1	Урок№21	Муз.зал	Наблюдение
22			15.50-16.20	Очная	1	Урок№22	Муз.зал	Наблюдение
23			15.50-16.20	Очная	1	Урок№23	Муз.зал	Наблюдение

24			15.50-16.20	Очная	1	Урок№24	Муз.зал	Наблюдение
25			15.50-16.20	Очная	1	Урок№25	Муз.зал	Наблюдение
26			15.50-16.20	Очная	1	Урок№26	Муз.зал	Наблюдение
27			15.50-16.20	Очная	1	Урок№27	Муз.зал	Наблюдение
28			15.50-16.20	Очная	1	Урок№28	Муз.зал	Наблюдение
29			15.50-16.20	Очная	1	Урок№29	Муз.зал	Наблюдение
30			15.50-16.20	Очная	1	Урок№30	Муз.зал	Наблюдение
31			15.50-16.20	Очная	1	Урок№31	Муз.зал	Наблюдение
32			15.50-16.20	Очная	1	Урок№32	Муз.зал	Наблюдение
33			15.50-16.20	Очная	1	Урок№33	Муз.зал	Наблюдение
34			15.50-16.20	Очная	1	Урок№34	Муз.зал	Наблюдение
35			15.50-16.20	Очная	1	Урок№35	Муз.зал	Наблюдение
36			15.50-16.20	Очная	1	Урок№36	Муз.зал	Наблюдение

37			15.50-16.20	Очная	1	Урок№37	Муз.зал	Наблюдение
38			15.50-16.20	Очная	1	Урок№38	Муз.зал	Наблюдение
39			15.50-16.20	Очная	1	Урок№39	Муз.зал	Наблюдение
40			15.50-16.20	Очная	1	Урок№40	Муз.зал	Наблюдение
41			15.50-16.20	Очная	1	Урок№41	Муз.зал	Наблюдение
42			15.50-16.20	Очная	1	Урок№42	Муз.зал	Наблюдение
43			15.50-16.20	Очная	1	Урок№43	Муз.зал	Наблюдение
44			15.50-16.20	Очная	1	Урок№44	Муз.зал	Наблюдение
45			15.50-16.20	Очная	1	Урок№45	Муз.зал	Наблюдение
46			15.50-16.20	Очная	1	Урок№46	Муз.зал	Наблюдение
47			15.50-16.20	Очная	1	Урок№47	Муз.зал	Наблюдение
48			15.50-16.20	Очная	1	Урок№48	Муз.зал	Наблюдение
49			15.50-16.20	Очная	1	Урок№49	Муз.зал	Наблюдение
50			15.50-16.20	Очная	1	Урок№50	Муз.зал	Наблюдение

51			15.50-16.20	Очная	1	Урок№51	Муз.зал	Наблюдение
52			15.50-16.20	Очная	1	Урок№52	Муз.зал	Наблюдение
53			15.50-16.20	Очная	1	Урок№53	Муз.зал	Наблюдение
54			15.50-16.20	Очная	1	Урок№54	Муз.зал	Наблюдение
55			15.50-16.20	Очная	1	Урок№55	Муз.зал	Наблюдение
56			15.50-16.20	Очная	1	Урок№56	Муз.зал	Наблюдение
57			15.50-16.20	Очная	1	Урок№57	Муз.зал	Наблюдение
58			15.50-16.20	Очная	1	Урок№58	Муз.зал	Наблюдение
59			15.50-16.20	Очная	1	Урок№59	Муз.зал	Наблюдение
60			15.50-16.20	Очная	1	Урок№60	Муз.зал	Наблюдение
61			15.50-16.20	Очная	1	Урок№61	Муз.зал	Наблюдение
62			15.50-16.20	Очная	1	Урок№62	Муз.зал	Наблюдение
63			15.50-16.20	Очная	1	Урок№63	Муз.зал	Наблюдение
64			15.50-16.20	Очная	1	Урок№64	Муз.зал	Наблюдение
65			15.50-16.20	Очная	1	Урок№65	Муз.зал	Наблюдение
66			15.50-16.20	Очная	1	Урок№66	Муз.зал	Наблюдение
67			15.50-16.20	Очная	1	Урок№67	Муз.зал	Наблюдение
68			15.50-16.20	Очная	1	Урок№68	Муз.зал	Наблюдение
69			15.50-16.20	Очная	1	Урок№69	Муз.зал	Наблюдение
70			15.50-16.20	Очная	1	Урок№70	Муз.зал	Наблюдение
71			15.50-16.20	Очная	1	Урок№71	Муз.зал	Наблюдение
72			15.50-16.20	Очная	1	Урок№72	Муз.зал	Наблюдение

#### **4. Методическое обеспечение программы**

Технические средства:

1. Телевизор
2. DVD плеер
3. Магнитофон.
4. Проектор, экран, ноутбук

Инструменты и приспособления:

1. Ленточки.
2. Мячики.
3. Дуги.
4. Обручи.
5. Скакалки.
6. Костюмы для танцев.
7. Иллюстрации по теме занятия.

#### **Литература:**

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка –ПРЕСС, М., 2006.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.