

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 121 городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

Согласовано  
на заседании родительского комитета

МБДОУ Детский сад № 121  
«31» 07 2019г.  
№ протокола 1

Утверждено  
Заведующий МБДОУ Детский сад № 121  
С.Б. Савченко



Принято  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ Детский сад № 121  
«31» 07 2019г.  
№ протокола 1

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА "РИТМОПЛАСТИКА"

по художественно-эстетическому развитию  
для детей 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор:

Садртдинова Зинфира Флусовна

Дополнительная образовательная программа «Ритмопластика» разработана в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29.09.2013г. №1008. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

## **Содержание**

- I. Пояснительная записка
- II. Учебно-тематический план
- III. Содержание курса
- IV. Методическое обеспечение Программы
- V. Список литературы

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста с речевыми нарушениями. Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет .

Ритмопластика - 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.

**Направленность Программы** - художественно-эстетическое развитие.

Программа ориентирована на дошкольников с общим недоразвитием речи. Программа направлена на формирование 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.

**Новизна Программы.** Данная Программа предусматривает физкультурно-музыкальное занятие оздоровительной направленности, основными средствами которого являются новые оздоровительные технологии такие как: ритмика, танцевально-ритмическая гимнастика, игровой самомассаж.

**Актуальность.**

Сложности формирования эмоционально-личностных и социально-адаптивных процессов, затрудняющих социализацию детей с нарушениями речи, определяют необходимость оказания им своевременной коррекционной помощи с использованием эффективных технологий. Современная специальная педагогика в значительной степени ориентированы на использование в коррекционной работе искусства как важного средства в воспитании гармоничной личности ребенка с проблемами, его культурного развития. В основе ритмопластики лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Важная задача - научить детей с нарушениями речи двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности. Точной, выразительной передачей посредством движений характера музыки достигается воплощение образного содержания музыкального произведения.

**Педагогическая целесообразность**

Преподавание ритмопластики в специальном коррекционном детском саду обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с особыми образовательными потребностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

## **Цель Программы**

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.

## **Задачи**

### **1. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ:**

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

### **2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:**

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

### **3. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОТРЕБНОСТИ САМОВЫРАЖЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ ПОД МУЗЫКУ:**

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

### **4. РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

### **5. РАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННО – КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**Отличительные особенности Программы** заключаются в том, что позволяет одновременно решать несколько задач: совершенствование координации движений, формирование правильной осанки; укреплению и развитию различных групп мышц; укреплению иммунитета; 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.

## **Содержание Программы:**

**Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Виды упражнений - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»); акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта; поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт; поочередное поднятие и опускание рук по линиям.

**Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика»** направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята»; «Совушка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»; «Море волнуется»; «Ровным кругом»; «Карлики и великаны»; «Два мороза»; «Космонавты»; «Музыкальные стулья»; «Музыкальные змейки»; «Волк во рву»; «Запев – припев»; «Горелки»; «Эхо»; «Мы пойдём сначала вправо»; «Магазин игрушек»; «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; «Лавота»; «Ну-ка повторяй» «Это что за маскарад».

**Раздел «Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игромассаж»** направлен на закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений: «Носом - вдох, а выдох – ртом»; «Вороны»; «У меня спина прямая»; «Разотру ладошки сильно»; «Руки к солнцу поднимаю»; «Я лежу на воде, как медуза на спине»; «Шалтай – Болтай сидит на стене»; «Ныряние»; «Подуем на плечо, подуем на другое»; «Руки кверху поднимаем»; «Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»; «Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать»; «Ветер дует нам в лицо»; «Ладочки, ладошки, утюжки-недотрожки»; «Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»; «Ручки разотру, тепло сохраню» и т.д.

**Программа рассчитана** на воспитанников 5-7 лет с общим недоразвитием речи.

**Объем Программы** составляет 32 часа, продолжительность курса 1 год.

#### **Формы и режим занятий**

Форма занятий -специально организованные групповые занятия.

Программа рассчитана на 1 занятие в неделю. Занятия проводятся в группах, с количеством воспитанников до 14 человек. Каждое занятие длится 30 минут.

#### **Ожидаемые результаты**

1. У детей сформирована правильная осанка.

2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
3. Сформирован стойкий интерес к занятиям ритмопластикой.
4. Сформирован интерес к собственным достижениям.
5. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

Для отслеживания знаний, умений, навыков в течение учебного года проводится системная диагностика.

Цель диагностики: Выявление уровня танцевально-ритмических способностей ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе ритмических движений под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных упражнений (на основе упражнений из комплексов).

Диагностика проводится два раза в год: сентябрь, май.

## **II. Учебный план**

на 2017-2018 учебный год

(32 часа)

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
Ритмика	4	-	4
Танцевально – ритмическая гимнастика	15	1	16
Музыкально – подвижные игры	9	-	9
Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игромассаж	4	-	4
всего	32	1	31

## Учебный график на 2017-2018 учебный год

Период занятий - с 14 сентября – 20 мая

Количество учебных недель - 32

Количество детей – 14

Наименование образовательной услуги	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Ритмопластика	1	32
<b>Итого</b>		<b>32</b>
Сроки проведения мониторинга	14.09.2017-25.09.2018г., 07.05.2018г. – 18.05.2018г.	
Праздничные дни	07.01.2018– Рождество 04.11.2017 – День народного единства 30.12.2017г. – 08.01.2017 – Новогодние каникулы 23.02.2018г. – День защитника Отечества 08.03.2018г. – Международный женский день 01.05.2018г. – Праздник Весны и Труда 09.05.2018г. – День Победы	

### III. Содержание курса

32 часа

Месяц	Ритмика	Танцевально – ритмическая гимнастика	Музыкально – подвижные игры	Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игромассаж	Часы
<b>Октябрь</b>	Хлопки в такт музыки (дождик)(2) Топание ногами (гром)(2)	«Чунга-чанга»  «На кругом бережку» (Б.Савельева, А.Хайт) «Танцуем сидя»	«Найди своё место»  «Игра в мяч»  «Нитка – иголка»  «Пузырь»	Творческая игра «Кто я?»  Пальч. Гимнастика «Туман»  «Воздушные шарики»  «Паровоз» (лежа на полу)	4ч.
<b>Ноябрь</b>	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю (2)  Легкий бег  Построение в круг;	Упражнение «Хоровод»  «Упражнение с шарфиками»  «Улыбка»  Песня «От улыбки»	«Кот Васька»  «Цапля и лягушка»  «Зайчата»  «Пузырь»	Творческая игра «Море волнуется»  «Корабль и ветер»  Пальч. Гимнастика «Осень»  «Подуем на плечо»	4ч.

		В.Шаинский, Пляцковский			
<b>Декабрь</b>	Хлопки на каждый счёт и через счёт (2)  Галоп  построение в линию;	«Часики» (песня «тик-так» З.Петров, А.Островский,  «Чебурашка»  Упражнение «Хоровод»  песня «От улыбки» В.Шаинский, Пляцковский	«Игра с бубном»  «Нитка – иголка»  «Найди своё место»  «Эхо»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»  Дыхательное упражнение “Шарики”  «В лесу»  «Шторм в стакане»	4ч.
<b>Январь</b>	Удары ногой на каждый счёт и через счёт  Бег  Построение в две линии  Марш	“Снежинки” (вальс)  Упражнение с платочком (песня «На свете невозможное случается»),  «Ну, погоди!»  Танец “дедов Морозов”	«Игра с бубном»  «Эхо»  «В лесу»  «Отгадай, чей голосок»,	Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю..»  Пальчиковая гимнастика Игрушки  Игра “Снежинки”  «Вертушки»	4ч.
<b>Февраль</b>	На 1 – притоп, 2,3,4 – пауза,  Подскоки	“Снежинки” (вальс)  «Ванька - встанька» (ансамбль «Рондо»),  «Неприят-ность эту мы переживём»  «Танцуем сидя»	Ритмическое простукивание попевок с помощью кубиков.	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...»  Творческая игра “Художник-невидимка”  Игра “Снежинки”  «Снегопад»	4ч.
<b>Март</b>	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	«Божья коровка» (песня «Лети коровка божья Т.Булановой)  «Ванька - встанька» (ансамбль «Рондо»),  «Неприят-ность эту мы переживём»	«Игра с бубном»  «Эхо»  «Если нравится тебе»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»  Дыхательное упражнение “Шарики”  «Повтори за мной»	4ч.



		«Танцуем сидя»			
<b>Апрель</b>	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз,  Торжественный шаг	«Неприят-ность эту мы переживём  “Маленький танец” /в парах  Упражнение с обручем  «Танцуем сидя»	«Море волнуется»  «Запомни мелодию»  «Совушка»  «Цепочка»	Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...»  креативная гимнастика - ”На дне” Пальчиковая гимнастика “волна”,	4ч.
<b>Май</b>	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)	«Разноцветн. игра» (Б. Савельев), «Пластилин-вая ворона»  “Маленький танец” /в парах  «Танцуем сидя»	«Если нравится тебе»  «Марш- полька»  «Найди себе мето»,  «Запомни мелодию»	« Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...» Пальчиковая гимнастика “волна”, “Змея”, “Цветок”	4ч.
<b>Всего</b>					32ч.

#### IV. Методическое обеспечение Программы

Главная цель ритмопластики – развитие двигательной активности ребёнка, привитие основных навыков, необходимых для дальнейшей, взрослой жизни. Ритмопластика является одной из своеобразных форм активной терапии, средством специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков двигательной, познавательной и эмоционально – волевой сферы детей, средствами музыкально – ритмической деятельности, построенных на сочетании движений, музыки и слова. Основными её целями являются профилактика, лечение и коррекция имеющихся отклонений в развитии ребёнка.

Методика обучения дошкольников языку ритмопластических движений во многом зависит от выбора «единиц» этого языка, с которыми предполагается познакомить детей. Необходимо подбирать достаточно простые, доступные движения. Ритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. Танцевально – ритмическая гимнастика направлена на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. Музыкально – подвижные игры являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые

ситуации, соревнования. Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игромассаж направлен на закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

### Мониторинг качества освоения программы по ритмопластике

Для проведение педагогической диагностики развития ребёнка необходимо:

- выявления начального уровня развития ритмопластических способностей ребёнка;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия;

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: Выявление уровня танцевально-ритмических способностей ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе ритмических движений под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных упражнений (на основе упражнений из комплексов).

Диагностика проводится два раза в год: сентябрь, май.

### Карта диагностики уровня развития

№	Фамилия, имя ребёнка	Музыкальность		Творческие проявления		Координация движений		Пластичность, гибкость	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1									

Музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую музыку и незнакомую музыку на основе освоенных движений, а также придумывать собственные, оригинальные «Па». Творческая одарённость проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлечённости ребёнка самим процессом движения под музыку.

Координация движений - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, при выполнении различных упражнений.

Пластичность, гибкость – мягкость, плавность движений рук, подвижность суставов. Гибкость позвоночника, позволяющие выполнять несложные гимнастические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики можно подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребёнка на протяжении определённого периода времени. Для наглядного отслеживания эффективности работы педагогом заполняются графики обследования уровня ритмо – двигательных способностей детей, где фиксируются критерии оценки и результативность каждого воспитанника.

### **Мониторинг обследования уровня развития ритмо-двигательных способностей детей**

Уровень развития	Начало года	Конец года
Высокий		
Средний		
Низкий		

Критерии оценок (старший дошкольный возраст).

Музыкальность

Высокий уровень 3 балла

Движения передают музыкальный образ.

Средний уровень 2 - балла.

Передают общий характер и темп музыки.

Низкий уровень 1 - балл.

Движения не совпадают с темпом и метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения, а также на счёт и показ педагога.

Творческие проявления

Высокий уровень 3 балла

Способен выразить свое восприятие и понимание музыки в пластике, рисунке, слове.

Средний уровень 2 балла

Проявляет выразительность движений по показу.

Низкий уровень 1 балл

Не проявляет особой выразительности движений, не увлечен самим процессом движений под музыку.

Координация движений

Высокий уровень - 3 балла.

Умеет управлять своими движениями, сосредотачиваться и выполнять одновременно.

Правильное и точное исполнение ритмических композиций. Умение координировать движение с музыкой.

Средний уровень - 2 балла.

Затрудняется согласовывать свои действия с движениями других детей.

Хорошо развиты пластичность, ловкость.

Не достаточно правильное сочетание движений рук и ног при выполнении хореографических композиций.

Низкий уровень - 1 балл.

Движения неуверенные, раскоординированные.

Не согласовывает свои движения с движениями других детей, не ориентируется в пространстве, не соблюдает дистанции, выполняет несимметричные движения.

Гибкость и пластичность.

Высокий уровень -3 балла.

Способен владеть своим телом, ритмическая четкость и пластичность движений.

Хорошо развита мягкость, плавность, подвижность суставов, гибкость позвоночника. Развито умение двигаться легко и пластично в соответствии с характером музыки.

Средний уровень - 2 балла.

При выполнении движений допускает неточности движений.

Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны.

Низкий уровень - 1 балл.

В движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения.

Испытывает затруднения при выполнении движений.

## **V.Список литературы**

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. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. М., Просвещение 1985
4. Горшкова Е.В. «Учимся танцевать, путь к творчеству» -Научно-практическое объединение «Психотехника»
5. Нищева Н.В. «Кабинет Логопеда. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» СПб; «Детство –ПРЕСС», 2013.
6. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 201
7. Шашкина Г.Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушением речи. М. 2005