

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «25» 08 2022 г.

Утверждена  
Заведующая МБДОУ №4  
Казакпир Н.А.  
Введена в действие приказом  
№ 59 от «28» 08 2022 г.  
с.д. № 4



Программа  
кружка детской игропластики «Ритмические ножки»  
на 2022 - 2023 учебный год

Разработчик:  
педагог доп.образования  
Кристофорова И.В.

г. Бугульма, 2022 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 4 «Ляйсан» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан
2	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа по детской игропластике «Ритмические ножки»
3	Направленность программы	Художественно-эстетическая
4	Сведения о разработчиках:	
4.1	ФИО, должность	Кристофорова Ирина Валерьевна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст воспитанников	4-5 лет
5.3	Характеристика программы: тип, вид	общеразвивающая
5.4	Цель программы	Воспитание физически и психически здоровой личности, целеустремленной, ответственной, способной адаптироваться в условиях социума. Способствовать оздоровлению и раскрытию резервных физических возможностей и способностей детей.
5.5	Планируемые результаты	приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру; развивают танцевальные и музыкальные способности, которые помогают более тонкому восприятию хореографического искусств;

## **Оглавление:**

### **1. Целевой раздел**

- 1.1.Пояснительная записка.....4-6
- 1.2.Планируемые результаты освоения программы.....6-7

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1.Учебный план, содержание учебного плана, структура занятия .....8
- 2.2.Комплексно-тематический план.....9-13

### **2. Организационный раздел**

- 3.1.Организационно-педагогические условия реализации программы ...14
- 3.2.Список литературы.....14

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

#### ***Новизна программы***

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

Учебная программа реализуется посредством технологии по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, дополнительной парциальной программой по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г №1155), также со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией модернизации российского образования;
- Концепцией дошкольного воспитания;
- СанПиН 2.4.1.3049-13;
- НРК ГОСа и получением социального заказа на качественное дошкольное образование.

#### ***Актуальность программы***

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая аэробика.. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

#### ***Отличительные особенности программы***

Программы по оздоровительной игропластике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в игропластику входят разделы: игротанцы игроаэробика, игроритмика. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и

творческих способностей детей. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Рабочая программа дополнительного образования детской игропластики «Ритмические ножки» разработана на основе оздоровительно-развивающей программы «Са – Фи - Дансе» Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** – воспитание физически и психически здоровой личности, целеустремленной, ответственной, способной адаптироваться в условиях социума. Научить ребенка не бояться экспериментировать со своим телом, раскрывать в себе новые способности, творчески подходить к двигательной активности. Способствовать оздоровлению и раскрытию резервных физических возможностей и способностей детей.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- 1.Способствовать оздоровлению детей, повышать функциональные возможности детского организма, способствовать укреплению психического и физического здоровья дошкольников различными средствами аэробики, хореографических композиций .
- 2.Учить приемам самоконтроля за правильной осанкой, коррекционной гимнастике для профилактики нарушений осанки, плоскостопия и приемам самомассажа.
3. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшить обменные процессы в организме.
- 4.Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

#### **Обучающие:**

- 1.Учит базовым шагам аэробики, элементам художественной гимнастики, акробатики, спортивных композиций.
- 2.Формировать стойкую мотивацию к занятиям и основам здорового образа жизни, приобщать воспитанников к общечеловеческим ценностям и физической культуре личности.

#### **Развивающие:**

- 1.Развивать воображение и креативное отношение к движениям.
- 2.Развивать моторную память, заучивая танцевальные связки, композиции, согласовывая движения с музыкой.
- 3.Развивать основные физические качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость.
4. Развивать мышление, воображение, находчивость, расширять кругозор.

#### **Воспитательные:**

Воспитывать уверенность в своих силах и возможностях, потребность самопознания и самосовершенствования, а так же умение строить партнерские отношения и действовать синхронно в группе.

#### **Адресат программы**

Программа направлена на обучение детей от четырех до пяти лет.

Для детей данного возраста, прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статистического положения для

них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не организованы, плохо координированы, запас двигательных навыков у них не велик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредоточиваться на одном задании. Они легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них гораздо ближе, нежели отвлеченное понятие.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий**

**1-я часть занятия** – организационная; основная задача – настроить детей на предстоящую деятельность; занимает от 3 до 5 минут.

**2-я часть занятия** – подготовительная (вводная); занимает 1/4 от всего занятия, подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия.

**3-я часть** – основная; занимает 2/4 от всего занятия; основные задачи – совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми над развернутыми композициями.

**4-я часть** – заключительная; занимает 1/4 от всего занятия, снимает напряжение, излишнюю эмоциональность. Здесь можно использовать игры, забавы, свободное действие под музыку. Программа также включает разные виды занятий:

**Обучающие занятия.** На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций/

**Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и аэробные комбинации.

**Импровизационная работа.** На этих занятиях дети выполняют придуманные ими вариации или сочиняют комбинацию на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

### **Формы проведения занятий:**

-коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров.

### **СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЗНАЕТ:**

- основную терминологию;
- правила культуры общения и поведения ;
- аэробные комбинации;
- порядок занятия;

**УМЕЕТ:**

- уметь различать позы, жесты;
- технично исполнять упражнения;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку и гибкость.
- передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения
- передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей.

**Формой подведения итогов, реализации программы дополнительного образования является:**

открытое занятие в конце учебного года, выступление на праздниках, развлечениях. Проверка усвоения материала проводится в течение учебного процесса в форме индивидуальной и совместной деятельности обучающихся по полугодиям.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов	Общее количество занятий
1	Вводное занятие	1
2	Азбука движений	В течение года
3	Аэробика	13
4	Танцы	По плану занятий
5	Пластика	10
6	Игры-путешествия	2
7	Креативная гимнастика	В течение года
8	Итоговое занятие	2
<b>Итого:</b>		<b>64</b>

### *Содержание программы*

Раздел **«азбука движений»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры (гимнастическое дирижирование, сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот; приседания с движениями рук, произвольные упражнения на воспроизведение музыки).

Раздел **«аэробика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки («Карандаши», «Воздушные шары», «Сюрприз», «Часики», «Черный кот»).

Раздел **«танцы»** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: элементы хореографических упражнений, танцы («Антошка», «Зимние забавы», «Капелек», «Моя мама самая крутая», «Пекарей», «Веселые матрешки»).

Раздел **«пластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме («Шарик красный надуваем», «Волны шипят», «Нырание», «дыхательные упражнения с подниманием рук вверх»).

Раздел **«Игры – путешествия»** (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь («В гостях



у Винни», «Веселый зоосад», «Зимний сказочный лес», «Приходи сказка», «Путешествие в спортландию»).

Раздел «**Креативная гимнастика**» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности («Жучок и бабочки», «Качели», «Покажи фигуру», «Зеркало», «Займи место»).

### **Комплексно-тематический план:**

#### **Октябрь**

##### **1-я неделя**

- 1.Инструктаж по технике безопасности.
2. Азбука движений «Потопали-побегали».
- 3.Разминка «В гости к зайчику».
4. Пляска с платочком.
5. Веселая растяжка «Жучок и бабочки».

##### **2-я неделя**

1. Азбука движений: марш.
- 2.Разминка «Веселые зайчики».
- 3.Пляска «Повторяй за мной».
- 4.Пальчиковая игра «Солнышко».
- 5.Танец-игра «В лес за грибами».

##### **3-я неделя**

- 1.Азбука движений: пружинка, притопы и топотушки.
- 2.Веселая растяжка «Осенняя прогулка».
- 3.Танец «Злая тучка».
- 4.Пальчиковая игра «Птички».
- 5.Танец-игра «На лесной полянке».

##### **4-я неделя**

- 1.Азбука движений: хлопки в ладоши, качание руками.
- 2.Танец «Полька для малышей».
3. Пальчиковая гимнастика «Курочка».
- 2.Игра – путешествие: «Осенняя сказка».

#### **Ноябрь**

##### **1-я неделя**

1. Азбука движений: плавные движения рук «Волна», «Крылья».
2. Хлопки («Ловим комариков», «Бубен», «Вертушка»).
3. Танец «Антошка».
- 4.Пальчиковая игра: «Пчелы».
5. Игра« Чей кружок, скорее соберется».

##### **2-я неделя**

1. Азбука движений: «птички летают, птички спят», упражнения с листиками.
2. Танец «Капелек».
3. Пальчиковая игра: «Кораблик».
4. Танец - игра« Кот и птички».

5. Релаксация: «Мы лежим на мягкой травке».

#### 3-я неделя

1. Аэробика: «Звериный разговор».
2. Азбука движений: выставление ножки на носочек и каблук.
3. Танец «Моя мама лучшая на свете».
4. Пальчиковая игра «Ворона и птицы».
5. Танец-игра «Зайчики и волк».

#### 4-я неделя

1. Азбука движений: бегаем, хлопаем, топаем.
2. Разминка: «Прогулка под дождиком».
3. Танец: «Маленький ежик».
4. Пальчиковая игра: «Ежик».
5. Танец- игра «В полюшке».

### **Декабрь**

#### 1-я неделя

1. Азбука движений: «Бодрый шаг и легкий бег», «Веселые приседания».
2. Растяжка «Морская прогулка».
3. Танец «Зимние забавы».
4. Пальчиковая игра «Снежок».
5. Танец- игра «Зайчики - трусишки».

#### 2-я неделя

1. Азбука движений: « кружение, хлопки, поклон».
2. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа.
3. Игроаэробика: «Облака».
4. Играминиатюра «Лавата».

#### 3-я неделя

1. Азбука движений: перевод рук из одной позиции в другую
2. Акробатика: «Стрела», «Ракета»
3. Комплексы упражнений на развитие гибкости.
4. Танец-игра «Снежинки и Дед Мороз».
5. Творческая импровизация.

#### 4-я неделя

Закрепление полученных знаний.

Открытое занятие для родителей: игра-путешествие «Зимний сказочный лес»;

### **Январь**

#### 1-я неделя

1. Разминка «Веселая зарядка».
2. Аэробика «Все спортом занимаются».
3. Танец «Дружба».
4. Пальчиковая гимнастика «Новый год».
5. Танец-игра «Мышки и кот».

#### 2-я неделя

1. Азбука движения :отойди-подойди, «мишки и мышки».

2. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и животе.

3. Танец «Доброта».
4. Пальчиковая игра «Горох», «Домик».
5. Танец-игра «Птички и сова».

#### 3-я неделя

1. Аэробика: общеразвивающие упражнения (утки ныряют).
2. Партерная гимнастика (носорог, страус, зайчик).
3. Танец с игрушками.
4. Пальчиковая игра «Стирка».
5. Танец-игра «Лесные гномики».

#### 4-неделя

1. Закрепление полученных знаний.  
игра-путешествие «В гостях у Винни Пуха».
2. Креативная гимнастика: «Покажи фигуру».
3. Релаксация: «Тишина».

### **Февраль**

#### 1-я неделя

1. Азбука движения: акцентированная ходьба, галоп.
2. Аэробика «Черный кот».
3. Танец «Пекарей».
4. Пальчиковая гимнастика «Хозяйство».
5. Игра «Зеркало».

#### 2-я неделя

1. Азбука движений: строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам».
2. Аэробика «На крутом берегу»
3. Танец «Веселые матрешки».
4. Пальчиковая гимнастика «Свинка Ненила».
4. Игра-танец «Веселые прыжки».

#### 3-я неделя

1. Разминка «В гости к бабушке».
2. Азбука движения: три притопа.
3. Веселая растяжка «Лесные встречи».
4. Пальчиковая гимнастика «В гости».
5. Игра-танец.

#### 4-я неделя

1. Аэробика «Часики»
2. Азбука движений: «бег врассыпную и ходьба по кругу».
3. Танец «Веселые петушки».
4. Пальчиковая гимнастика «Мячики»
5. Игра «Гномы».

### **Март**

#### 1-я неделя

1. Аэробика: упражнения с флажками.
2. Пластика: (морская звезда, орешек, кобра)
3. Танец : «Любимки».
4. Пальчиковая гимнастика: «Приветствие».

- Игра – танец «Воробушки и автомобиль».

#### 2-я неделя

- Азбука движений: упражнения с лентами.
- Аэробика: «Пластилиновая ворона».
- Хоровод «Березка».
- Пальчиковая гимнастика «Волна».
- Игра «Поссорились-подружились».

#### 3-я неделя

- Креативная гимнастика импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют.
- Танец «Стирка».
- Пальчиковая гимнастика «Маленькая мышка».
- Игра «Карлики и великаны».
- Релаксация: «Дует ветерок».

#### 4-я неделя

- Аэробика: упражнения с мячами.
- Пластика «Три поросенка».
- Танец «Зайка серенький».
- Игра-танец «Станем в круг».

### **Апрель.**

#### 1-я неделя

- Аэробика: упражнения с платочком.
- Танец: «Озорные мышки».
- Пластика: «дыхательные упражнения с подниманием рук вверх».
- Пальчиковая гимнастика «Паучки».
- Игра «Кто скорее возьмет платок».

#### 2-я неделя

- Аэробика: упражнения с гимнастическими палками.
- Танец «Разноцветная игра».
- Веселая растяжка «Сказочная страна».
- Игра – танец «Капельки».
- Релаксация: «Спокойный сон».

#### 3-я неделя

- Аэробика: упражнения с обручами.
- Креативная гимнастика: «Займи место».
- Танец «Парный танец с хлопками».
- Игра-танец «Весенние листочки».

#### 4-я неделя

Повторение и закрепление пройденного материала.

Игра-путешествие: «Путешествие в спортландию».

### **Май**

#### 1-я неделя

- Азбука движений: топающий шаг, подскоки.
- Разминка «Рано утром».
- Танец «Лягушат».
- Пальчиковая гимнастика «Волшебники».

5.Танец-игра «Давай дружить».

2-я неделя

- 1.Азбука движений: хороводный шаг.
2. Веселая растяжка «На лесной полянке».
3. Танец с воздушными шарами.
4. Пальчиковая гимнастика «Пчелки».
- 5.Танец-игра «Лужок и кружок».

3-я неделя

- 1.Танц.-ритм.гимнастика «Чебурашка».
- 2.Танец « Лялечка».
- 3.Пальчиковая гимнастика «Рыбки».
- 4.Творческая импровизация.

4-я неделя

Подготовка и показ открытого итогового занятия:

«Путешествие в Маленькую страну».

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной задачей является качественное обучение учащихся, которое зависит не только от профессионального преподавательского состава, правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных и репетиционных занятий:

Наличие большого зала.

Оборудование зала: коврики для партерной гимнастики.

Спортивный инвентарь: мячи, обручи, ленты, гимнастические палки.

Техническое оснащение: музыкальный аудио-центр, проигрыватель для USB, CD-дисков

#### **Методическое оснащение:**

1. Ж. Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ»2013 г.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002г
3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физ-ра и спорт 1994
4. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005г.
5. Суворова Т.А. «Танцевальная ритмика»2012 г.
6. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс» 2010 год.
- 7.
8. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. « Как сделать осанку красивой, а походку легкой»2008 год
1. С.Я.Слущкая «Танцевальная мозаика»2006 год