СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
работников ГБДОУ детский сад № 91
Красногвардейского района
Санкт – Петербурга
Протокол от 31.08. 2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБДОУ детский сад № 91
Красногвардейского района
Санкт – Петербурга
от 01.09.2026 г № 4 - ПУ
Заведующий детским садом

_____ И.В. Бастракова

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 91
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 №1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 34D936CD0A6C1F4B953220171E102015
Владелец: Бастракова Ирина Валерьевна
Действителен: с 08.09.2025 до 02.12.2026

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика»

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 91 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Красногвардейского района Санкт - Петербурга

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: с 01.10 2026 - 30.04.2027

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Исаева Заира Гаджихановна

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Наименование раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Адресат	4
3.	Педагогическая целесообразность	4
4.	Цели и задачи	5-6
5..	Сроки реализации программы	7
6.	Учебный план	7
7.	Особенности обучения	8
8.	Календарно-учебный план	8
9.	Рабочая программа	9-18
10.	Оценочно-методические материалы	19
11.	Методическое обеспечение программы	20

1.Пояснительная записка

Направленность программы	Художественная
Актуальность	Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Программа ориентирована на формирование творческих способностей детей. Программа основывается на анализе педагогического опыта, анализе родительского спроса на дополнительные образовательные услуги, на современных требованиях модернизации системы образования, на потенциале образовательного учреждения, на социальном заказе муниципального образования и других факторах. Ритмопластика как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования обучающегося, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. 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. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе

	игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве. Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному Ритмопластика является одной из инновационных форм организации музыкальных занятий по предотвращению физических нарушений . Она направлена на охрану и укрепление здоровья и целостное развитие ребёнка, формирование ритмических движений через средства музыки, что способствует развитию разнообразных умений, способностей, качеств личности.
Отличительные особенности	Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах: - развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучении простейших танцевальных

	движений, составляющих основу детских танцев); - формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации обучающихся и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений; - формирование у обучающихся способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца; формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.
Адресат программы	Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7 лет.
Педагогическая целесообразность	Данная дополнительная общеобразовательная программа решает основную идею комплексного гармоничного развития детей дошкольного возраста. Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках подгрупповой формы занятий раскрыть и развить творческие способности. В совместной деятельности педагога с детьми воспитывается способность восприятия музыкальных образов и умение выразительно двигаться в соответствии с заданным или придуманным образом. Это способствует развитию творческих способностей детей. Ритмопластика помогает развивать музыкальный слух, моторику,

	координацию движений, память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки. Программа соответствует Закону РФ «Об образовании», нормативным документам и методическим рекомендациям по дополнительному образованию федерального и муниципального уровней.
Цели, задачи	Целью программы служит целостное развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности развитие эстетических чувств детей, художественного восприятия, образных представлений, воображения, художественно – творческих способностей и интереса к самостоятельной деятельности, удовлетворение потребности детей в самовыражении.

	Развитие музыкальности: развитие способности чувствовать настроение и характер музыки; развитие чувства ритма; развитие музыкальной памяти. *Развитие двигательных качеств и умений:* развитие точности, координации движений; развитие гибкости и пластичности; формирование правильной осанки; развитие умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений. *Развитие творческих способностей*, потребности самовыражения в движении под музыку*:* привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание; развитие творческого воображения и фантазии; развитие способности к импровизации; *Развитие и тренировка психических процессов*: развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике; развитие восприятия, внимания, памяти; *Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности*: Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм; воспитание умения сопереживать другому; воспитание умения вести себя в группе во время движения; воспитание чувства такта. *Укрепление здоровья детей**:*** Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности

Сроки реализации	Программа рассчитана на 7 месяцев: с 01.10.26 г. по 30.04.27 г. Продолжительность занятий по 30 минут, 2 раза в неделю, 56 часов в год.
Формы организации деятельности, форма/ режим проведения занятий	Подгрупповая
Ожидаемые результаты	К концу года: - Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. - Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки. - Уметь реагировать на начало и окончанием музыки. - Переходить от одного движения к другому. - Самостоятельно ориентироваться в пространстве. - Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки. - Уметь изменять движения с изменением характера музыки. - Уметь создавать музыкально – двигательный образ. - Исполнять плясовые движения, действовать с воображаемыми предметами. - Выполнять движения с предметами. - Уметь выполнять пространственные задания по замыслу. - Уметь видоизменять одно и то же движение в зависимости от характера музыки. - Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки. - Уметь импровизировать под любое музыкальное сопровождение
Способы проверки результативности	Контроль за эффективностью проведения занятий ведется в ходе индивидуального подхода, систематической организации выставок внутри детского сада. Частью диагностики является участие воспитанников в конкурсах. Представленная диагностика анализа продукта деятельности позволяет определить уровни овладения навыков в начале и конце года.

2.Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	Начальная диагностика	1	0	1
2.	Развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков	9	2	7
3.	Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.	4	1	3
4.	Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку	10	2	8
5.	Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике	6	1	5
6.	Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности	9	2	7
7.	Настроения в музыке и пластике	9	2	7
8.	Игры и этюды	7	0	7
9.	Итоговая диагностика	1	0	1
		56	10	46

3.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	30.04.2027	28	56	2 раза в неделю по 30 минут

4. Рабочая программа

4.1 Целевой раздел:

4.1.1 Задачи: Обучающие:	- Научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского бального танца; - Музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
Развивающие:	Развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и интереса к танцевальному искусству; - Развитие творческого потенциала; - Нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах;
Воспитательные:	- Прививать интерес, любовь к танцам; - Память, внимание, мышление, воображение; - Прививать умение содержательно проводить свой досуг. - Укреплять здоровье, корректировать осанку детей за счет систематического и

	профессионального проведения занятия, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников. - Воспитывать умение работать в коллективе;
4.1.2 Особенности обучения	Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах: - развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучении простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев); - формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации обучающихся и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений; - формирование у обучающихся способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца; формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.
4.1.3 Ожидаемые результаты	- Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. - Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки. - Уметь реагировать на начало и окончанием музыки. - Переходить от одного движения к другому. - Самостоятельно ориентироваться в пространстве. - Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.

	- Уметь изменять движения с изменением характера музыки. - Уметь создавать музыкально – двигательный образ. - Исполнять плясовые движения, действовать с воображаемыми предметами. - Выполнять движения с предметами. - Уметь выполнять пространственные задания по замыслу. - Уметь видоизменять одно и то же движение в зависимости от характера музыки. - Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки. - Уметь импровизировать под любое музыкальное сопровождение

4.2 Содержательный раздел

4.2.1 Учебно-тематический план работы для детей 6-7 лет

№ занятия	Виды деятельности	Программное содержание	Кол-во часов
Октябрь			
1	Знакомство детей с преподавателем и друг с другом. Танцевальная разминка	. Познакомиться с детьми. Вовлечь их в танцевальную деятельность	1 ч.
2	Беседа, диагностические танцевальные и игровые упражнения	Побуждать детей к самостоятельному выбору. Поддерживать интерес детей к движению под музыку, умение фантазировать	1 ч.

3	Ритмические упражнения, танцевальные шаги	Разминка Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; Перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с движениями; и положении лежа;	1 ч.
4	Ритмические упражнения, танцевальные шаги	Танцевальные движения с атрибутами; Движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями; «Иди, замри!» Шаг польки, шаг галопа вперед и в сторону, шаг с подсоком, танцевальный бег;	1ч.
5	Сюжетно-образные танцы, игры	«Слоненок»; «Травушка-муравушка»;	1 ч.
6	«Музыкально-подвижная игра; Музыкальные этюды, импровизации	«Ручеек»; «Птичий двор», «Чудо-юдо»; «Узнай по голосу»; «Эхо» с хлопками»; «Все мы делим пополам»;	1 ч.

7	«Музыкально-подвижная игра; Музыкальные этюды, импровизации	Перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями; «Разминка»; «Качалочка» (чешская народная песня) «Аннушка»; «Море и волны»; «Ночное небо и звезды»; «Аист»; «Ветерок и ветер». «Лендлер» муз. Л. Бетховена; «Веселые ножки	1 ч.
8	Сюжетные упражнения и танцевальные зарисовки	Умение ориентироваться в пространстве зала, выполнять движения в соответствии с характером музыки. Формировать навыки творческого исполнения, умение по своему изобразить свой образ.	1 ч.
		.	.
Ноябрь			
9-10	Танцевальные Движения	Хороводный шаг; Поклон для мальчиков, реверанс для девочек; Русский поклон. Танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее;	2 ч.

11-12	Танцевальные движения	Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «Ковырялочка», «Тройной притоп»;	2ч.
13	Музыкально-ритмические игры и танцевальные композиции с ложками	Повторение знакомых игр. ..Игра в кругу «Музыкальное эхо», игра «Передай ложку», Танец с ложками «Ты улыбнись»	1 ч.
14	Музыкально-ритмические игры с музыкальными инструментами(ложки, бубны)	Повторение знакомых игр. ..Игра в кругу «Музыкальное эхо», игра «Передай ложку», Танец с ложками «Ты улыбнись	1 ч.
15-16	Знакомство с ритмическими нейроиграми	Игры с обручами и ковриками.	2 ч.
Декабрь			
17	Сюжетно-образные упражнения	Повторение изученных ранее, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; танец польки по кругу со сменой партнера;	1 ч.
18-19	Сюжетно-образные зимние танцевальные композиции	Повторение изученных ранее, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; танец польки по кругу со сменой	2 ч

		партнера;	
20-21	Сюжетные танцы	Воробушки», «День – ночь», «Белые медведи», «Дети и медведь», «Смени пару»	2 ч.
22-23	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных танцев, добавление новых «Гномики», «Зима»,.	2 ч.
24	Открытое занятие для родителей	Повторение пройденного материала	1ч.
Январь			
25-26	Сюжетно-образные танцы, игры	«Конькобежцы»; «Четыре таракана и сверчок»	2 ч.
27-28	«Музыкально-подвижная игра; Музыкальные этюды, импровизации	«Волшебный цветок»; «Гулливер и лилипуты»; «Сороконожки»; «Летает – не летает»; игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»;	2 ч.
29-30	Сюжетно-образные зимние танцевальные композиции	Снеговик», «Снежинка», «Снегурочка»;	2ч.
31	Знакомство с новыми нейроиграми и повторение знакомых	Игры с обручами и ковриками, клавессами	1ч.
32	Музыкальные игры	Ранее изученные игры. .	1 ч.
Февраль			
33	Танцевальная разминка	Перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями; «Разминка»; «Качалочка» (чешская народная песня)	1 ч.

		«Аннушка»; «Море и волны»; «Ночное небо и звезды»; «Аист»; «Ветерок и ветер».	
34-35	Сюжетно-образные танцы, пляски	Давай танцуй»; «Современник»; «Веселое перестроение»; «Озорники»;	2 ч.
36-37	Музыкальные игры Музыкальные этюды, импровизации	«Музыкальные стулья»» «Эхо»; «Музыкальные змейки»; «Шляпка»; Этюд «Снеговик», «Снежинка», «Снегурочка»;	2 ч.
38	Музыкальные игры Музыкальные этюды, импровизации	«Завивайся ниточка в клубочек»; «Пустое место» «Все мы делим пополам»; Импровизация «Замри»;	1 ч.
39-40	Упражнения с использованием телесной перкуссии	Повторение раннее изученных упражнений. Разучивание новых.	2 ч.
Март			
41-42	Танцевальная разминка	«Приходи, сказка»; Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании. различными	2 ч.

		движениями; «Танцевальная разминка»;	
43-44	Танцевальные движения	Движения польки по кругу в парах и усложнение движений; Танго основной шаг; «Перевод рук из одной позиции в другую»; Выставление ноги вперед, в сторону, назад-«крестом», «носок-пятка»;	2 ч.
45-46	Сюжетно-образные танцы,	«Полька»; «Божья коровка»; «Фантазия» с цветами «Русский народный танец»; «Бибика», «Дикари»;	2 ч.
47	Музыкальные игры Музыкальные этюды, импровизации	«Воробьи и журавушки»; «Кошка выпускает когти»; игра «Зеркало»; «Не выпустим»; «Великаны и лилипуты» «Запев-припев»; «Баба Яга» «Найди предмет»; Этюд: «Цветные зонтики»; »	1 ч.
48	Сюжетно-образные танцы,	Движения польки по кругу в парах и усложнение движений; Танго основной шаг; «Перевод рук из одной позиции в	1ч.

		другую».	
Апрель			
49-50	Танцевальная разминка	«Скакалка»; «Вежливый танец». Этюд Л. Шитте; «Заводная игрушка». «Черный кот»; «Пластилиновая ворона»; «Хлопушки»	2 ч.
51-52	Танцевальные движения	Наклоны туловища; Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок; Прыжки, перевод рук из одной позиции в другую.	2 ч.
53-54	Сюжетно-образные танцы,	Повторение пройденного материала	2 ч.
55	Музыкальные игры Музыкальные этюды, импровизации	Повторение пройденного материала	1 ч.
56	Открытое занятие для родителей		1 ч.

4.3. Организационный раздел

4.3.1. Оценочно - методические 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.

Формы контроля

- беседы.

- диагностические игры.
- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе,
- спортивные и музыкальные развлечения и праздники в детском саду,
- участие в районных и городских мероприятиях, конкурсах.

Контроль и качество результатов 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.

4.3.2 Мониторинг развития детей в музыкально-ритмической деятельности (диагностика)

Мониторинг развития детей (диагностика) не проводится с целью контроля реализации программы, однако важно иметь объективную картину развития каждого ребенка, поскольку на основе диагностических данных выстраивается индивидуальный образовательный маршрут, корректируется содержание работы, подбирается и адаптируется музыкально – ритмический репертуар.

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей в музыкально – ритмической деятельности, оценка выполнения ими различных игровых заданий.

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 музыкального и ритмического развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе упражнений из комплексов).

Диагностика проводится два раза в год: октябрь, апрель.

Таблица оценки уровня овладения ребенком навыками изобразительной деятельности.

№	Имя ребенка, возраст	Музыкальность	Творческие проявления	Координация движений
1				
2				
3				
4				
-	Итого баллов по крите-риям			

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, а также увлечённости учащимся самим процессом движения под музыку.
Координация движений - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений.

4.3.3. Методическое обеспечение программы

Магнитофон, подборка музыкального сопровождения к каждому занятию, набор необходимых картинок к каждому занятию.

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб; «Детство–ПРЕСС», 2000.
2. Нищева Н.В. «Кабинет Логопеда. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминутки- ток, пальчиковой гимнастики» СПб; «Детство –ПРЕСС», 2013.
3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб; ТЦ «Сфера», 2009.
4. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М ,ТЦ «Сфера», 2012.
5. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013
6. Соколова Л.А. «Детские Олимпийские Игры». Волгоград: Учитель,
7. Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей» выпуск 4
8. Т.И. Суворова, Л. Казанцева, Ирина Шарифуллина, Ольга Румянцева «Спортивные Олимпийские танцы для детей 2», СПб, 2008
9. Программа обучения детей дошкольного возраста «Театрализованной ритмопластике»
Авторы составители: Крылова И.И., Алексеева И.В.
10. Антипина Е.А. Театрализованная деятельность в детском саду. М., 2009 Безгина Е.Н.
11. Белобрыкина О.А. Волшебный мир домашнего театра. М., 1999.
12. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2006.
13. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. М., 1991. 1966. No 6.