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: 4 - 5 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 программы	4
3.	Педагогическая целесообразность	4
4.	Цели и задачи	5-6
5.	Сроки реализации программы	7
6.	Ожидаемые результаты	7
7.	Учебный план	8
8.	Календарно –учебный план	8
9.	Рабочая программа	9-20
10.	Оценочно-методические материалы	21-23
11.	Методическое обеспечение программы	23

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 4-5 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 20 минут, 2 раза в неделю, 56 часов в год.
Формы организации деятельности, форма/ режим проведения занятий	Подгрупповая
Ожидаемые результаты	К концу года: могут быть отмечены следующие целевые ориентиры развития детей: 1. Сформирована выразительность, легкость исполнения движения под музыку; 2. Умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности; 3. Усвоен большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру; 4. Умение организовать игровое общение с другими детьми; 5. Способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений; 6. Точное и правильное исполнение движений в танцевальных и гимнастических композициях; 7.Сформированность сознательного стремления к поддержанию здорового образа жизни.
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.	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	9	2	7
3.	Упражнения на перестроение.	4	1	3
4.	Музыкально-ритмические игры	10	2	8
5.	Общеразвивающие упражнения без предмета	6	1	5
6.	Общеразвивающие упражнения с предметом	9	2	7
7.	Танцевальные композиции	9	2	7
8.	Игропластика	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 20 минут

4. Рабочая программа

4.1 Целевой раздел:

4.1.1 Задачи: Обучающие:	- Формирование познавательного интереса к искусству звуков. - Развитие двигательных качеств и умений: ловкости, точности и координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве. - Обогащение двигательного опыта различными видами движений.
Развивающие:	- Развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание; развитие музыкального слуха, чувства ритма; музыкального кругозора и музыкальной памяти. - Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении через музыку: творческого воображения и фантазии; способности к импровизации. - Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике. - Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления; тренировка лабильности нервных процессов
Воспитательные:	- 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	- Овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений; - Овладение выразительностью и красотой движения; - Овладение чувством ритма; - Возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью; - Укрепление иммунной системы организма; - Укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата; - Развитие правильной осанки; воображаемыми предметами. - Выполнять движения с предметами. - Уметь выполнять пространственные задания по замыслу.

4.2 Содержательный раздел

4.2.1 Учебно-тематический план работы для детей 3-5 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 Мы идем в зоопарк; Танцевальная разминка; Танцы пальчиками; «Птички» муз. А. «Тихо – громко»: топотушки, хлопушки;	1 ч. .
4	Ритмические упражнения, танцевальные шаги	«У жирафа пятна»; «У оленя дом большой	1ч.
5	Хореографические упражнения, танцевальные шаги	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаг с носка, на носках; приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Полуприсяды,	1 ч.

		подъемы на носки; Стойка руки на пояс и за спину; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки хоровод; Комбинации из танцевальных шагов; Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком; Выставление ноги на пятку, носок;»;	
6	Сюжетно- образные танцы, пляски	образные танцы по показу: «Танец сидя»; Хоровод; «Разноцветная игра»; Танец с ложками; Пляска «Кнопочки»; «Полька- хлопушка» «Тик - так»; «Добрый жук»; «Скакалка»; «Воробьиная дискотека»;;	1 ч.
7	Музыкально- подвижная игра; Музыкальные этюды, импровизации	«Прятки», «догонялки» с персонажами («Зайцы и медведь»); «Найди свое место»; «Нитка, иголка»;	1 ч.

		Коммуникативные танцы-игры: «Найди себе пару», «Танец – игра с игрушками»; «Солнышко и дождик»; «Волшебный платочек»; «Море волнуется»;	
8	Музыкально-подвижная игра; Музыкальные этюды, импровизации	Коммуникативные танцы-игры: «Найди себе пару», «Танец – игра с игрушками»; «Солнышко и дождик»; «Волшебный платочек»; «Море волнуется»; Этюд «Осень золотая» «Море волнуется», «Листики», «У медведя во бору»	1 ч.
		.	.
Ноябрь			
9-10	Танцевальная разминка	«Разминка»; Упражнения с предметами; Упражнения на спокойную ходьбу по залу в разных направлениях, Ходьба с притопом; Легкий бег;	2 ч.
11-12	Танцевальные движения	Простой танцевальный шаг, мягкий, высокий шаг, высокий на носках, скрестный шаг в сторону;	2ч.

		работа над движением рук – «волна» руками; Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья; Танцевальные позиции рук:	
13	Сюжетно-образные танцы, пляски	«Чебурашка»; «Бабочки»; «Автостоп» в стиле диско; «Большая стирка»; «Пляска с султанчиками»; «Ах, вы, сени»; «Поссорились – помирились»; «Маленькая полечка»; «Елочки» «Танец сидя»;	1 ч.
14	Музыкальные игры Музыкальные этюды, импровизации)	«Кошки-мышки»; «Машина»; «Самолеты»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Ловишки»;	1 ч.
15-16	Музыкальные игры Музыкальные этюды, импровизации	Игры – путешествия; Этюд «Прогулка» «Найди себе пару»; «Музыкальное эхо»; «Совушка»; «Усни – трава	2 ч.
Декабрь			
17	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении;	1 ч.

		упражнения для плеч, головы корпуса;	
18-19	Танцевальные движения	Выставление ноги на пятку, носок; Ритмичные полуприседания; Шаг с носка, на носках; Построение в три линии и обратно в одну колонну;	2 ч
20-21	Сюжетные танцы	«Маленькая полечка»; «Елочки» «Танец сидя»; »	2 ч.
22-23	Сюжетно-образные танцы	«Мы едем, едем, едем», «Снежинки-ручейки»; «Музыкальные стулья»» «Эхо»; «Музыкальные змейки»;	2 ч.
24	Открытое занятие для родителей	Повторение пройденного материала	1ч.
Январь			
25	Танцевальная разминка	«Ноги и ножки»; «Ну, погоди!»; Изображение различных животных в движении;	1 ч.
26-27	Танцевальные движения	Движение в парах по кругу; Легкие, равномерные, высокие прыжки; перескоки с ноги на ногу;	2 ч.
28-29	Сюжетные танцы	«Едем на поезде»;	2 ч.

		«Снежинки»; «Раз, ладошка Игры на стульях и стоя.	
30	Музыкальные игры	«Отгадай, чей голосок»; Игры – путешествия; Этюд «Прогулка» «Найди себе пару»; «Музыкальное эхо»;	1 ч.
Февраль			
31	Танцевальная разминка	«Разминка»; Упражнения с предметами; Упражнения на спокойную ходьбу по залу в разных направлениях, Ходьба с притопом; Легкий бег;	1 ч.
32-33	Танцевальные движения	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, шаг с носка, на носках; Различные хлопки; Хороводный шаг; Танцевальные движения с предметами; Ходьба, сидя на стуле, хлопки в такт музыке;»;	2 ч.
34-35	Сюжетно-образные танцы, пляски	«Тучка»; «Матрешки»; «Солнечные лучики»; Упражнения с цветами, «Раз ладошка	2 ч.
36	Музыкальные игры Музыкальные этюды,	«Вперед 4 шага» «Курица и цыплята»; «Арбузик»;	1 ч.

	импровизации	«Хитрый кот»;	
37-38	Музыкальные игры Музыкальные этюды, импровизации и	«Заинька –Зайка»; «Курочка и петушок»; «Игра с колокольчиком»; «Зайки и волк»; «Найди свое место»; «Нитка – иголка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»;.	2 ч.
Март			
39-40	Танцевальная разминка	«Приходи, сказка»; Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании. различными движениями; «Танцевальная разминка»;	2 ч.

41-43	Танцевальные движения	Бег в рассыпную и друг за другом; Пружинные полуприседы; Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья; Свободные, плавные движения руками;	3 ч.
44-45	Сюжетно-образные танцы,	«На крутом бережку»; «Лисица»; »;	2 ч.
46	Музыкальные игры Музыкальные этюды, импровизации	«Вперед 4 шага» «Курица и цыплята»; «Арбузик»; «Зайки и волк»; «Найди свое место»; «Нитка – иголка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»;	1 ч.
Апрель			
47-48	Танцевальная разминка	«Скакалка»; «Вежливый танец». Этюд Л. Шитте; «Заводная игрушка».	2 ч.

		«Черный кот»; «Пластилиновая ворона»; «Хлопушки»	
49-50	Танцевальные движения	Бег в рассыпную и друг за другом; Пружинные полуприседы; Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья; Свободные, плавные движения руками;	2 ч.
51-52	Сюжетно-образные танцы,	Повторение пройденного материала	2 ч.
53-54	Ритмические нейроигры с предметами (ложки, обручи, коврики, бубны)	«Солнышко лучистое»; «Ромашки	2 ч.
55	Музыкальные игры Музыкальные этюды, импровизации	«Хитрый кот»; «Заинька –Зайка»; «Курочка и петушок»; «Игра с колокольчиком»;	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
31
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.
Оценивается правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе,

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.

Губанова Н.Ф. Театрализованная деятельность дошкольников 2 лет. Метод, рек., конспекты

1. занятий, сценарии игр и спектаклей. М., 200