

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по познавательно-речевому развитию детей Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №29
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим ГБДОУ детский сад №29
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 92 от 29.08.2025года
_____/Забоева С.П./

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«В гостях у сказки»

Программа предназначена для детей дошкольного возраста
с 3 до 6 лет
Срок освоения: 36 дней

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Загоскина Маргарита Валентиновна

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план. Первый год обучения. Младший дошкольный возраст от 3 до 4 лет	9
2.1	Рабочая программа	10
3	Учебный план. Второй год обучения. Средний дошкольный возраст от 4 до 5 лет	14
3.1	Рабочая программа	15
4	Учебный план. Третий год обучения. Старший дошкольный возраст От 5 до 6 лет	19
4.1	Рабочая программа	20
5	Оценочные и методические материалы	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «В гостях у сказки» (далее - Программа) разрабатывалась в соответствии с законодательно-нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Закон РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 №2300-1 (ред. от 18.03.2019);
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 № 196 (с изм. и доп. от 30.09.2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение КО №1676 от 05.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 30.10.2013 № 2524-р Об утверждении методических рекомендаций «О порядке привлечения и использования средств физических и (или) юридических лиц и мерах по предупреждению незаконного сбора средств с родителей (законных представителей) обучающихся, воспитанников государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга»;
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения. Дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816;
- Профстандарт Педагога дополнительного образования детей и взрослых (утвержден приказом министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н).

Организация образовательного процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, согласованным с Учредителем и графиком проведения занятий в порядке оказания образовательных услуг в 2025 - 2026 учебном году, который разрабатывается и утверждается образовательным учреждением самостоятельно.

Основные характеристики программы:

Направленность: Физкультурно-спортивная

«Игровой стретчинг» - 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.

Ритмопластика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 3 года обучения детей в возрасте от 3 до 6 лет (младшая, средняя, старшая группы).

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. В ходе занятий ритмопластикой вырабатывается мышечное чувство, которое и является основой занятий. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмопластикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, растяжки, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией.

Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

Опыт проведения ритмопластики показал её привлекательность и доступность.

Основу для ритмических композиций составляют простые движения, направленные на развитие у детей музыкальности, двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка, а разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу. Занятия ритмопластикой способствуют:

- выработке устойчивой 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;
- речевому развитию;
- умения чувствовать и передавать характер музыки.

Адресат программы:

дети дошкольного возраста: 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет

Актуальность программы:

Программ «В гостях у сказки» отвечает потребностям современных детей и их родителей.

- ориентирована на эффективное решение актуальных проблем ребенка (гиподинамия)

Дополнительно представить информацию:

- детско-родительский спрос
- модернизации системы образования
- потенциал образовательного учреждения

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок освоения программы:

от 3 до 4 лет 36 учебных часов 1 раз в неделю, 36 дней

от 4 до 5 лет 36 учебных часов 1 раз в неделю, 36 дней

от 5 до 6 лет 36 учебных часов 1 раз в неделю, 36 дней

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 программы:

Развитие музыкальности:

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

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.

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.

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.

Развитие нравственно – 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.

Планируемые результаты:

- естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных систем и органов;
- создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
- укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
- формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения – очная

Условия набора и формирования групп:

принимаются все желающие в возрасте от 3 до 6 лет

Формы организации занятий: занятия проводятся в физкультурном зале.

Формы проведения занятий: беседа, занятие, встреча, игры, танцевальная композиция

Структура занятия по ритмопластике - общепринятое.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

В нее входят:

- гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения);
- джоггинг
- дыхательные упражнения

Основная часть занятия занимает 70-85% от общего времени:

- в этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей;
- в этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей;
- в нее входят: упражнения на различные группы мышц;

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная работа педагога со всей группой, при которой задается одинаковое содержание, единый темп продвижения учащихся к единой цели;
- групповая – предполагает деление учащихся на группы внутри объединения, и их включение в совместную работу, обсуждение, взаимный контроль. Темп работы зависит от состава группы.

Материально-техническое оснащение: оборудованный физкультурный зал

Предметы, используемые для реализации программы

На занятиях по ритмопластике используются различные предметы: платочки, султанчики, мягкие игрушки, книги.

Технические средства: магнитола

Кадровое обеспечение: реализуется без привлечения иных специалистов.

Содержание разделов программы

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответствовать её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания. Виды упражнений - 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 2 счёта, на каждый счёт; поочередное поднятие и опускание рук по линиям.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений.

В раздел входят:

- строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде;
- ходьба и бег «змейкой»;
- ходьба и бег врассыпную; перестроение в три или четыре колонны по ориентирам; ходьба и бег в колонне по диагонали зала;
- перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала;
- общеразвивающие упражнения, также задания:
 - на расслабление мышц, укрепление осанки;
 - дыхательные упражнения (виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»));
 - равновесие на носках («балерина»);
 - равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);
 - равновесие в упоре сидя («самолёт»);
 - на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);
 - на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея») и другие.

Раздел «Танцевально-ритмические композиции» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации.

В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Раздел «Пластика» - «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей.

Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» и служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия) включают в себя все виды подвижной деятельности.

Служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, побывать, где захочешь и увидеть, что хочешь, стать, кем мечтаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения. Раздел включает в себя музыкально-творческие игры и специальные задания.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Данная программа рассчитана на 3 года обучения (1 раз в неделю) Занятия проводится в игровой форме длительностью: младший возраст не более 15 минут, средний возраст не более 20 минут, старший возраст не более 25 минут.

Занятия ведутся с сентября по май месяц.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы от 3 до 6 лет.

Наполняемость группы до 20 человек.

Занятия проводятся во вторую половину дня в физкультурном зале.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество занятий	Режим занятий
1 год	Сентябрь	май	36	36	1 раз в неделю по 15 минут
2 год	Сентябрь	май	36	36	1 раз в неделю по 20 минут
3 год	Сентябрь	май	36	36	1 раз в неделю по 25 минут

**График проведения занятий
«В гостях у сказки»**

День недели	Группа	Время проведения
Вторник	Младшая группа № 6 Средняя группа № 4 Старшая группа № 3	15:15-15:30 15:40-16:00 16:10-16:35

Особенности организации образовательного процесса:

В целях организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, составляется расписание, которое предполагает 10 минутный перерыв между занятиями.

Программа реализуется в очном режиме:

При реализации дополнительной общеобразовательной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Группы формируются по возрасту и делятся на подгруппы:

Младшая 3-4 года

Средняя 4-5 лет

Старшая 5-6 лет;

Режим оказания дополнительных образовательных услуг:

Безопасность реализации программы обеспечивается в соответствии с требованиями СанПиН.

- Организация образовательного процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, согласованным с Учредителем и графиком проведения занятий в порядке оказания образовательных услуг в 2025-2026 учебном году, который разрабатывается и утверждается образовательным учреждением самостоятельно.

- Режим оказания дополнительных образовательных услуг устанавливается в соответствии с СанПиНом.

Занятия проводятся после дневного сна. Продолжительность занятий составляет не более 20 минут (младший и средний дошкольный возраст), не более 25 минут (старший дошкольный возраст).

При организации очной части обучения проводится:

- обеспечение режима социальной дистанции,
- обеспечение обработки помещений после окончания занятий

2. Учебный план первый год обучения с 3 до 4 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Беседа.
2.	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве.	6	1	5	Беседа, игра.
3.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	Беседа, игра.
4.	Танцевальные игры	6	1	5	Беседа, игра.
5.	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.	5	1	4	Беседа, игра.
6.	Пальчиковая гимнастика.	4	1	3	Беседа, игра.
7.	Образные упражнения в движении	6	1	5	Беседа, игра.
8.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Диагностика и фотоотчёт
	Итого	36	7	29	

2.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Перспективное планирование «В гостях у сказки»
Младший дошкольный возраст от 3-4 лет

Месяц	Название занятия	Вводная часть	Последовательность упражнений	Заключительная часть
Сентябрь	Приключения осеннего листочка	Танцевальная композиция с осенними листьями; прыжковая часть	1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Веточка 4. Орешек 5. Лисичка	Упражнение на расслабление
2.	Плохой поступок поросенка		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Птица 4.Горка 5.Книжка	Танцевальная композиция «Стирка»
3.	Мишка и его друзья		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Лисичка 4.Орешек 5.Птица	Танцевальная композиция «Кузнечик»
Октябрь	Кораблик		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Веточка 4.Бег 5.Кораблик	Танцевальная композиция «Гули»
2.	Маша и медведь		1.Вытяжка 2.Ходьба 3. Бабочка 4. Птица 5. Книжка	Танцевальная композиция «Стирка»
3.	Яблоко		1 .Вытяжка 2. Ходьба 3.Орешек 4.Перетягивание 5.Паук 6.Горка	Танцевальная композиция «Кузнечик»
4.	Осенние корабли		1.Вытяжка 2. Лисичка 3.Носорог 4.Веточка 5.Кораблик 6.Бег	Танцевальная композиция «Найди себе пару»

Ноябрь	Три поросенка	Танцевальная композиция с осенними листьями; прыжковая часть	1.Вытяжка 2.Бег 3.Птица 4. Паук 5. Велосипед	Танцевальная композиция «Три поросенка»
2.	Мешок яблок		1 .Вытяжка 2.Ходьба 3. Колечко 4. Месяц 5. Лисичка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
3	Мишка-топтыжка		1.Вытяжка 2.Ходьба 3. Лиса 4. Лошадка 5. Бег	Танцевальная композиция «Плюшевый Медведь»
4	Пирожок		1.Вытяжка 2. Пчелка 3. Лисичка 4. Кораблик 5. Птица	Танцевальная композиция «Стирка»
Декабрь	Чуня	Танцевальная композиция «Новогодняя»; прыжковая часть	1. Вытяжка 2.Ходьба 3.Лошадка 4.Зайчик 5.Собачка	Танцевальная композиция «Три поросенка»
2.	Верное средство		1.Вытяжка 2.Муравей 3.Орешек 4.Заяц на лыжах 5.Лисичка 6.Колыбельная	Танец мышек
3.	Как мишка наелся снежинок		1.Вытяжка 2.Самолет 3.Горка 4.Медведь 5.Пальцы (моторика) 6.Волк	Танцевальная композиция «Плюшевый Медведь»
4.	Спать пора		1 Вытяжка 2.Ходьба 3.Горка 4.Змея 5.Пчелка	Танец мышек
Январь	Новогодняя сказка	Танцевальная композиция «Новогодняя»; прыжковая часть	1 Вытяжка 2.Паук 3.Заяц 4.Лошадка 5.Замок	Танец Стрелок часов

2.	Чудесный Новый год		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Ёлка(моторика) 4.Птица 5.Лиса 6.Пчелка	Танец Стрелок часов
3.	Ёлка		1 .Вытяжка 2. Бег 3.Лисичка 4.Кораблик 5. Горка	Танцевальная композиция «Танец мышек»
Февраль	Серебряный ключик	Танцевальная композиция «Голубой вагон»; прыжковая часть	1 .Вытяжка 2.Лошадка 3.Неваляшка 4.Паровоз 5. Бег	Танцевальная композиция «Волк»
2.	Рукавичка	«Озорники»	1.Вытяжка 2.Орешек 3.Птица 4.Страус 5.Медведь	Танцевальная композиция «Плюшевый Медведь»
3	Чебурашка-лыжник		1 .Вытяжка 2.Ходьба 3.Лиса 4.Орешек 5. Бег	Танцевальная композиция «Чебурашка»
4	Мурлыка и мышонок		1.Вытяжка 2.Лиса 3. Кошка 4. Неваляшка 5. Горка	Танец Стрелок часов
Март	Голая лягушка	Танцевальная композиция «Голубой вагон»; прыжковая часть	1 .Вытяжка 2.Морская звезда 3.Кораблик 4.Ящерица 5.Рыбка 6.Лошадка	Танцевальная композиция «Танец маленьких утят»
2.	Сказка про Маму		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Лиса 4.Бег 5.Птица 6.Полочка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
3.	Кривая дорога		1.Вытяжка 2.Горка 3. Рыбка 4. Бабочка 5. Птица	Танцевальная композиция «Танец маленьких утят»

4.	Хвастунишка		1 .Вытяжка 2.Шмелик 3.Гусеница(моторика) 4.Горка 5.Птица	Танцевальная композиция «Арам-зам-зам»
Апрель	Старый ботинок	Танцевальная композиция «Трамвайчик»; прыжковая часть	1 .Вытяжка 2 Ходьба» 3 Неваляшка 4 Лодочка 5 Пчелка 6 Кошка	Танцевальная композиция «Стирка»
2.	Ронни и Бонни летят в космос		1 .Вытяжка 2.Книжка 3.Полупальцы 4.Горка 5.Стопы 6.Орешек	Танцевальная композиция «Арам-зам-зам»
3.	Как Маша поссорилась с подушкой		1 .Вытяжка 2.Орешек 3.Муравей 4.Бег 5.Птица	Танцевальная композиция «Стирка»
4.	Крот и звезда		1.Вытяжка 2.Лиса 3.Книжка 4.Гусеница 5.Лягушка 6.Птица	Танцевальная композиция «Танец маленьких утят»

Май	Добро пожаловать!	Танцевальная композиция «Трамвайчик»; прыжковая часть	1.Вытяжка 2.Птица 3.Лиса 4.Паук 5.Лошадка	Танцевальная композиция «Стирка»
2.	День рождения кошки		1 .Вытяжка 2.Ходьба 3.Лиса 4.Орешек 5.Неваляшка 6.Петух	Танцевальная композиция «Арам-зам-зам»
3.	Часы с кукушкой		1.Вытяжка 2.Кошка 3. Лягушка 4.Лошадка 5.Змея	Танец Стрелок часов
4.	Волшебные сны		1.Вытяжка 2.Месяц 3.Велосипед 4. Лошадка 5. Неваляшка	Танцевальная композиция «Танец маленьких утят»

3. Учебный план второй год обучения с 4 до 5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Беседа.
2.	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве.	6	1	5	Беседа, игра.
3.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	Беседа, игра.
4.	Танцевальные игры	6	1	5	Беседа, игра.
5.	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.	5	1	4	Беседа, игра.
6.	Пальчиковая гимнастика.	4	1	3	Беседа, игра.
7.	Образные упражнения в движении	6	1	5	Беседа, игра.
9.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Диагностика и фотоотчёт
	Итого	36	7	29	

3.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Перспективное планирование «В гостях у сказки»
Средний дошкольный возраст от 4-5 лет

Месяц	Название занятия	Вводная часть	Последовательность упражнений	Заключительная часть
Сентябрь	Приключения осеннего листочка	Танцевальная композиция с осенними листьями; прыжковая часть	1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Веточка 4.Самолет 5.Орешек 6.Лисичка	Упражнения на расслабление
2.	Плохой поступок поросенка		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Птица 4.Горка 5.Книжка 6.Бег	Танцевальная композиция «Стирка»
3.	Мишка и его друзья		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Лисичка 4.Орешек 5.Птица 6.Паучок	Танцевальная композиция «Кузнечик»
Октябрь	Кораблик		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Веточка 4.Бег 5.Кораблик 6.Лягушка	Танцевальная композиция «Гули»
2.	Маша и медведь		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Паучок 4.Бабочка 5.Птица 6.Книжка	Танцевальная композиция «Стирка»
3.	Яблоко		1 .Вытяжка 2. Ходьба 3.Орешек 4.Перетягивание 5.Паук 6.Горка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
4.	Осенние корабли		1.Вытяжка 2. Лисичка 3.Носорог 4.Веточка 5.Кораблик 6.Бег	Танцевальная композиция «Стирка»

Ноябрь	Три поросенка	Танцевальная композиция; прыжковая часть	1.Вытяжка 2.Бег 3.Птица 4.Полочка 5.Паук 6.Велосипед	Танцевальная композиция «Три поросенка»
2.	Мешок яблок		1 .Вытяжка 2.Ходьба 3.Страус 4.Колечко 5.Месяц 6.Лисичка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
3	Мишка-топтыжка		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Рыбка 4.Лиса 5.Лошадка 6.Бег	Танцевальная композиция «Плюшевый Медведь»
4	Пирожок		1.Вытяжка 2. Пчелка 3.Дровосек 4.Лисичка 5.Кораблик 6.Птица	Танцевальная композиция «Стирка»
Декабрь	Чуня	Танцевальная композиция «Новогодняя»; прыжковая часть	1. Вытяжка 2.Ходьба 3.Лошадка 4.Зайчик 5.Собачка 6.Кошка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
2.	Верное средство		1.Вытяжка 2.Муравей 3.Орешек 4.Заяц на лыжах 5.Лисичка 6.Колыбельная	Танец мышек
3.	Как мишка наелся снежинок		1.Вытяжка 2.Самолет 3.Горка 4.Медведь 5.Пальцы (моторика) 6.Волк	Танцевальная композиция «Плюшевый Медведь»
4.	Спать пора		1 Вытяжка 2.Ходьба 3.Горка 4.Змея 5.Пчелка 6.Веточка	Танец мышек
Январь	Новогодняя сказка	Танцевальная композиция «Новогодняя»; прыжковая часть	1 Вытяжка 2.Паук 3.Заяц 4.Лошадка 5.Замок 6.Веточка	Танец Стрелок часов

2.	Чудесный Новый год		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Ёлка 4.Птица 5.Лиса 6.Пчелка	Танец Стрелок часов
3.	Ёлка		1 .Вытяжка 2. Бег 3.Лисичка 4.Кораблик 5.Страус 6.Горка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
Февраль	Серебряный ключик	Танцевальная композиция «Голубой вагон»; прыжковая часть Озорники	1 .Вытяжка 2.Лошадка 3.Неваляшка 4.Паровоз 5.Страус 6.Бег	Танцевальная композиция «Волк»
2.	Рукавичка		1.Вытяжка 2.Орешек 3.Птица 4.Страус 5.Медведь 6.Полочка	Танцевальная композиция «Плюшевый Медведь»
3	Чебурашка-лыжник		1 .Вытяжка 2.Ходьба 3.Лиса 4.Орешек 5.Веточка 6.Бег	Танцевальная композиция «Чебурашка»
4	Мурлыка и мышонок		1.Вытяжка 2.Лиса 3.Полочка 4.Кошка 5.Неваляшка 6.Горка	Танец Стрелок часов
Март	Голая лягушка		1 .Вытяжка 2.Морская звезда 3.Кораблик 4.Ящерица 5.Рыбка 6.Лошадка	Танцевальная композиция «Мячик»
2.	Сказка про Маму		1.Вытяжка 2.Потягушки 3.Лиса 4.Бег 5.Птица 6.Полочка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
3.	Кривая дорога		1.Вытяжка 2.Горка 3.Черепашка 4.Рыбка 5.Бабочка 6.Птица	Танцевальная композиция «Автомобили»

4.	Хвастунишка		1.Вытяжка 2.Шмелик 3.Гусеница 4.Горка 5.Птица 6.Кошка	Танцевальная композиция «Рыбачок»
Апрель	Старый ботинок	Танцевальная композиция «Трамвайчик»; прыжковая часть	1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Неваляшка 4.Лодочка 5.Пчелка 6.Кошка	Танцевальная композиция «Маляры»
2.	Как Баба Яга в космос летала		1.Вытяжка 2.Кошка 3.Полупальцы 4.Заяц 5.Стопы 6.Птичка	Танцевальная композиция «Чунга-Чанга»
3.	Как Маша поссорилась с подушкой		1.Вытяжка 2.Орешек 3.Муравей 4.Бег 5.Птица 6.Ёлочка	Танцевальная композиция «Стирка»
4.	Крот и звезда		1.Вытяжка 2.Лиса 3.Книжка 4.Гусеница 5.Лягушка 6.Птица	Танцевальная композиция «Рыбачок»
Май	Добро пожаловать!	Танцевальная композиция «Трамвайчик»; прыжковая часть	1.Вытяжка 2.Птица 3.Лиса 4.Паук 5.Лошадка 6.Рыбка	Танцевальная композиция «Мячик»
2.	День рождения кошки		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Лиса 4.Орешек 5.Неваляшка 6.Петух	Танцевальная композиция «Чунга-Чанга»
3.	Часы с кукушкой		1.Вытяжка 2.Кошка 3.Лягушка 4.Лошадка 5.Змея 6.Бег	Танец Стрелок часов
4.	Волшебные сны		1.Вытяжка 2.Месяц 3.Велосипед 4.Кораблик 5.Лошадка 6.Неваляшка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»

4. Учебный план третий год обучения от 5 до 6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Беседа.
2.	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве	6	1	5	Беседа, игра.
3.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	Беседа, игра.
4.	Танцевальные игры	6	1	5	Беседа, игра.
5.	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	5	1	4	Беседа, игра.
6.	Креативная гимнастика	4	1	3	Беседа, игра.
7.	Образные упражнения в движении	6	1	5	Беседа, игра.
8.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Диагностика и фотоотчёт
	Итого	36	7	29	

4.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Перспективный план « В гостях у сказки» Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Месяц	Название занятия	Вводная часть	Последовательность упражнений	Заключительная часть
Сентябрь	Приключения осеннего листочка	Танцевальная композиция с осенними листьями; разминка; прыжковая часть	1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Веточка 4.Самолет 5.Орешек 6.Лисичка 7.Муравей	Образное упражнение в движении
2.	Плохой поступок поросенка		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Птица 4.Змейка 5. Горка 6. Книжка 7.Бег	Танцевальная композиция «Рыбачок»
3.	Мишка и его друзья		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Лисичка 4.Орешек 5.Птица 6.Бабочка 7.Веточка	Танцевальная композиция «Кузнечик»
Октябрь	Кораблик		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Веточка 4.Бег 5.Моторика 6. Кораблик 7.Лягушка	Танцевальная композиция «Гули»
2.	Маша и медведь		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Паучок 4.Бабочка 5.Птица 6.Книжка 7.Лошадка 8.Бег	Танцевальная композиция «Стирка»
3.	Яблоко		1 .Вытяжка 2. Ходьба 3.Орешек 4.Перетягивание 5.Паук 6.Горка 7.Режем яблоко 8.Веточка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»

4.	Осенние корабли		1.Вытяжка 2. Лисичка 3.Носорог 4.Веточка 5.Кораблик 6.Бег 7.Самолет 8.Птица	Танцевальная композиция «Стирка»
Ноябрь	Три поросенка	Танцевальная композиция с осенними листьями; разминка; прыжковая часть	1.Вытяжка 2.Бег 3.Птица 4.Полочка 5.Паук 6.Велосипед 7.Собачка 8.Лягушка	Танцевальная композиция «Маляры»
2.	Мешок яблок		1 .Вытяжка 2.Ходьба 3.Страус 4.Колечко 5.Месяц 6.Лисичка 7.Орешек 8.Бег	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
3	Мишка-топтыжка		1.Вытяжка 2.Ходьба 3.Рыбка 4.Лиса 5.Лошадка 6.Бег 7.Бревнышко 8. Пожатие лап	Танцевальная композиция «Плюшевый Медведь»
4	Пирожок		1.Вытяжка 2. Пчелка 3.Дровосек 4.Лисичка 5.Кораблик 6.Птица 7.Кошечка 8.Бег	Танцевальная композиция «Полосатый мяч»

Декабрь	Чуня	Танцевальная композиция «Новогодняя»; разминка; прыжковая часть	1. Вытяжка 2. Ходьба 3. Лошадка 4. Зайчик 5. Собачка 6. Кошка 7. Пчелка 8. Прыжки	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
2.	Верное средство		1. Вытяжка 2. Муравей 3. Орешек 4. Заяц на лыжах 5. Лисичка 6. Колыбельная 7. Крадущийся шаг	Танец мышек
3.	Как мишка наелся снежинок		1. Вытяжка 2. Самолет 3. Горка 4. Медведь 5. Пальцы (моторика) 6. Волк 7.. Ванька-встанька 8. Ёжик	Танцевальная композиция «Плюшевый Медведь
4.	Спать пора		1 Вытяжка 2. Ходьба 3. Горка 4. Змея 5. Пчелка 6. Веточка 7. Рыбка 8. Птица	Танец мышек
Январь	Новогодняя сказка	Танцевальная композиция «Новогодняя»; разминка; прыжковая часть	1 Вытяжка 2. Паук 3. Заяц 4. Лошадка 5. Замок 6. Веточка 7. Неваляшка 8. Самолет	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
2.	Чудесный Новый год		1. Вытяжка 2. Ходьба 3. Ёлка 4. Птица 5. Лиса 6. Пчелка 7. Лошадка 8. Поклон	Танец Стрелок часов

3.	Ёлка		1 .Вытяжка 2. Бег 3.Лисичка 4.Кораблик 5.Страус 6.Горка 7.Орешек 8.Лошадка	Танец Стрелок часов
Февраль	Серебряный ключик	Танцевальная композиция «Голубой вагон»; разминка; прыжковая часть Озорники	1 .Вытяжка 2.Лошадка 3.Неваляшка 4.Паровоз 5.Страус 6.Бег 7.Птица 8.Ракушка	Танцевальная композиция «Волк»
2.	Рукавичка		1.Вытяжка 2.Орешек 3.Птица 4.Страус 5.Медведь 6.Полочка 7.Кошка 8.Бег	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
3	Чебурашка-лыжник		1 .Вытяжка 2.Ходьба 3.Лиса 4.Орешек 5.Веточка 6.Бег 7.Лошадка 8.Ракушка	Танцевальная композиция «Чебурашка»
4	Мурлыка и мышонок		1.Вытяжка 2.Лиса 3.Полочка 4.Кошка 5.Неваляшка 6.Горка 7.Бег 8.Черепаха	Танец Стрелок часов
Март	Голая лягушка	Танцевальная композиция «Голубой вагон»; разминка; прыжковая часть	1 .Вытяжка 2.Морская звезда 3.Кораблик 4.Ящерица 5.Рыбка 6.Лошадка 7.Лягушка 8.Птица	Танцевальная композиция «Полосатый мяч»

2.	Сказка про Маму		1.Вытяжка 2.Потягушки 3.Лиса 4.Бег 5.Птица 6.Полочка 7.Рыбка 8.Неваляшка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
3.	Кривая дорога		1.Вытяжка 2.Горка 3.Черепаха 4.Рыбка 5.Бабочка 6.Птица 7.Ёжик 8.Паровоз	Танцевальная композиция «Автомобили»
4.	Хвастунишка		1 .Вытяжка 2.Шмелик 3.Гусеница 4.Горка 5.Птица 6.Кошка 7.Змея 8.Колечко	Танцевальная композиция «Рыбачок»
Апрель	Старый ботинок	Танцевальная композиция «Трамвайчик»; разминка; прыжковая часть	1 .Вытяжка 2.Ходьба 3.Неваляшка 4.Лодочка 5.Пчелка 6.Кошка 7.Книга 8.Неваляшка	Танцевальная композиция «Маляры»
2.	Как Баба Яга в космос летала		1 .Вытяжка 2.Кошка 3.Полупальцы 4.Заяц 5.Стопы 6.Птичка 7.Лошадка 8.Бег	Танцевальная композиция «Я-ракета»
3.	Как Маша поссорилась с подушкой		1 .Вытяжка 2.Орешек 3.Муравей 4.Бег 5.Птица 6.Ёлочка 7.Страус 8.Цапля	Танцевальная композиция «Стирка»

4.	Крот и звезда	1.Вытяжка 2.Лиса 3.Книжка 4.Гусеница 5.Лягушка 6.Птица 7.Месяц 8.Орешек	Танцевальная композиция «Рыбачок»
----	---------------	--	-----------------------------------

Май	Добро пожаловать!	Танцевальная композиция «Трамвайчик»; разминка; прыжковая часть	1.Вытяжка 2.Птица 3.Лиса 4.Паук 5.Лошадка 6.Рыбка	Танцевальная композиция «Песенка о лете»
2.	День рождения кошки		1 .Вытяжка 2.Ходьба 3.Лиса 4.Орешек 5.Неваляшка 6.Петух 7.Кошка	Танцевальная композиция «Бег по кругу»
3.	Часы с кукушкой		1.Вытяжка 2.Кошка 3. Лягушка 4.Лошадка 5.Змея 6.Бег 7.Ходьба	Танец стрелок часов
4.	Волшебные сны		1.Вытяжка 2.Месяц 3.Велосипед 4.Кораблик 5.Лошадка 6.Неваляшка 7.Бабочка	Танцевальная композиция «Песенка о лете»

Заключение

В результате проводимой работы в ДОУ с использованием ритмопластики можно сделать вывод об эффективности работы по профилактике речевых нарушений, коррекции осанки и выразительности движений.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные и музыкальные развлечения в детском саду;
- диагностика

Оценочные материалы

Для проведения 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

№	ФИ ребёнка	Музыкальность						Творческие проявления						Координация движений						Пластичность, гибкость					
		Начало года			Конец года			Начало года			Конец года			Начало года			Конец года			Начало года			Конец года		
		в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
1.																									
2.																									
3.																									

Ожидаемые результаты:

1. У детей сформирована правильная осанка.
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
3. Сформирован стойкий интерес к занятиям ритмопластикой.
3. Сформирован интерес к собственным достижениям.
4. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

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 сравнить динамику 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.

Критерии оценок (дошкольный возраст)

1.Музыкальность

Высокий уровень - Движения передают музыкальный образ.

Средний уровень - Передают общий характер и темп музыки.

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

2.Творческие проявления

Высокий уровень - Ребенок способен выразить свое восприятие и понимание музыки в пластике, рисунке, слове.

Средний уровень - Проявляет выразительность движений по показу.

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

3.Координация движений

Высокий уровень - Умеет управлять своими движениями, сосредотачиваться и выполнять одновременно. Правильное и точное исполнение ритмических композиций. Умение координировать движение с музыкой.

Средний уровень - 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 - Движения неуверенные, раскоординированы. Не согласовывает свои движения с движениями других детей, не ориентируется в пространстве, не соблюдает дистанции, выполняет несимметричные движения.

4.Гибкость и пластичность

Высокий уровень - Ребенок способен владеть своим телом, ритмическая четкость и пластичность движений. Хорошо развита мягкость, плавность, подвижность суставов, гибкость позвоночника. Развито умение двигаться легко и плавно в соответствии с характером музыки.

Средний уровень – При выполнении движений допускает неточности движений. Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны.

Низкий уровень - 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.

Методические материалы

Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт-Петербург, 2012г. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013г.
2. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013г.
3. Нищева Н.В. «Кабинет Логопеда. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» СПб; «Детство – ПРЕСС», 2013г.
4. Коренева Т.Ф. «Музыкально – ритмические - движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста
5. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013г.
6. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб; ТЦ «Сфера», 2009г.
7. Соколова Л.А. «Детские Олимпийские Игры». Волгоград: Учитель
8. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» выпуск 4
9. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М.,ТЦ «Сфера», 2012г..