

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№ 70 «ГОЛУБОК»
(МБДОУ № 70 «Голубок»)**

Принята на заседании
педагогического совета
от 22.05.2025 г.
протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 22.05.2025 № ДС70-11-224/5
И.о. заведующего МБДОУ №70 «Голубок»
О.А. Путилова

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00D8D688BD7E896730B4E28373E36D69E7
Владелец:
Путилова Ольга Анатольевна
Действителен: с 24.02.2025 по 20.05.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВА-
ЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 3-7(8) лет
Срок реализации программы: 4 года
Количество часов в год: 76 часов

Автор-составитель программы:
Цветкова Марина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2025

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)
ПРОГРАММЫ
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Голубок»

Название программы	«Ритмическая гимнастика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего программу	Цветкова Марина Анатольевна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2025
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом заведующего МБДОУ «Об итогах педагогического совета» от 22.05.2025 № ДС70-11-224/5
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.
Задачи	1. Образовательные: • расширять кругозор; стимулировать познавательную активность детей, • формировать правильную осанку. 2. Развивающие: • развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; • содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; • формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев. 3. Воспитательные: • формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; • воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; • развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования	К концу обучения по программе ребенок 3-4 лет может: • исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, • владеть навыками ритмической ходьбы, выполнять простейшие построения и перестроения; • выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой. К концу обучения по программе ребенок 4-5 лет может: • хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр, пластически представить различные образы; • хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в

	различных музыкальных темпах; • знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; К концу обучения по программе ребенок 5-7 лет может: • владеть навыками по различным видам передвижений по залу, приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; • выражать эмоциональные впечатления от музыки и танца, • передать характер музыкального произведения в движении.
Срок реализации программы	4 года
Количество часов в неделю/год	2 часа/76 часов
Возраст обучающихся	От 3 до 7(8) лет
Формы занятий	Подгрупповая, индивидуальная
Методическое обеспечение	1. Бекина С. И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983. 2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000. 3. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб, 1997. 4. Кряж В. Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987. 5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 6. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999. 7. Нестерюк Т. В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993. 8. Ротэрс Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. 9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972. 10. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976. 11. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	• Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе. • Ленты разных цветов по 2 на ребенка. • Платочки разных цветов (размер 20-25 см). • Погремушки по числу детей в группе. • Цветы небольшие нежных оттенков. • Обручи легкие пластмассовые. • Мячи среднего размера, мячики «ежики». • Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник). • Гимнастические палки большие и маленькие. • Куклы и мягкие игрушки. • Скакалки. • Ребристые доски. • Коврики для занятий на полу. • Картоотеки дыхательной и пальчиковой гимнастике,

	физминуток. • Аудио материал
--	---------------------------------

Аннотация

Программа направлена на содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Предназначена для детей 3-7(8) лет. Реализуется 4 года (76 часов в год).

Содержание

	Комплекс основных характеристик программы	
1.	Пояснительная записка	5
2.	Учебный план	7
3.	Содержание программы	7
4.	Планируемые результаты	8
	Комплекс организационно-педагогических условий	
5.	Календарный учебный график	9
6.	Условия реализации программы	9
7.	Формы аттестации	10
8.	Список литературы	11

Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Ритмическая гимнастика» (далее – Программа) **физкультурно-спортивной направленности**, носит общеразвивающий характер, способствует физическому развитию ребенка.

Уровень освоения программы – стартовый.

Нормативно-правовым основанием для разработки Программы являются следующие документы:

- [Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с последующими изменениями и дополнениями),
- [Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года](#) (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- [Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629](#) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28](#) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2](#) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- [закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры № 104-оз от 16.10.2006](#) «О государственном-общественном управлении в сфере дополнительного образования детей, общего и профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа –Югры».

Растет ребенок... Все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Актуальность программы в том, что ритмическая гимнастика открывает огромные возможности для физического развития ребенка. Регулярные занятия ритмической гимнастикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой, можно улучшить обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, повысить уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность.

Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ее основе лежат экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений,

учитывающих возрастные особенности дошкольного возраста. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Новизна программы в создании системы занятий с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажёрных упражнений.

Отличительная особенность программы в сочетании традиционных и нетрадиционных видов упражнений, креативной гимнастики. В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Цель программы – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

1. Образовательные:

- расширять кругозор; стимулировать познавательную активность детей;
- формировать правильную осанку.

2. Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Воспитательные:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Возраст детей – воспитанники 3-7(8) лет.

Срок реализации Программы – 4 года.

Объём Программы – 76 часов в год.

Формы и режим занятий – занятия два раза в неделю подгруппами от 5 до 9 человек, продолжительностью 30 минут, из них: 15 минут для воспитанников 3-4 лет, 20 минут для воспитанников 4-5 лет, 25 минут для воспитанников 5-6 лет, 30 минут для 6-7 лет.

При проведении занятия по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе педагог придерживается принципов организации деятельности с разновозрастной группой. Занятия проводят со ступенчатым началом или окончанием образовательной деятельности, чтобы его продолжительность соответствовала возрасту ребёнка. Образовательная деятельность проводится вариативно:

- по одному разделу программы индивидуальные задания даются с учётом возраста ребенка;
- проходит одновременно у всех, но каждая группа выполняет свои задания; - занятие подразделяется на несколько этапов, на каждом из которых одна подгруппа работает с воспитателем, а вторая выполняет самостоятельную работу.

В объединение дополнительного образования зачисляются дети с разным уровнем общего развития, в том числе в рамках инклюзивного образования и дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В основном это дошкольники, имеющие нозологию «Тяжелое нарушение речи» (ТНР), которым не требуется создание специальных условий для освоения общеразвивающей программы дополнительного образования.

2. Учебный план

№	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические	практические
1.	Игроритмика	8	1	7
2.	Игрогимнастика	8	1	7
3.	Игротанцы	8	1	7
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	1	7
5.	Игропластика	8	1	7
6.	Пальчиковая гимнастика	8	1	7
7.	Музыкально – подвижные игры	8	1	7
8.	Игры – путешествия	8	1	7
9.	Креативная гимнастика	11	1	10
10.	Итоговые занятия	1	0	1
	Итого	76 часов	9	67

3. Содержание программы

Раздел «Игроритмика» - 8 ч.

Теория. Обучение правильному выполнению упражнений в соответствии с музыкой.

Практика. Выполнение специальных упражнений музыкальных заданий и игр для согласования движений с музыкой. 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.

Раздел «Игрогимнастика» - 8 ч.

Теория. Обучение различным видам движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе.

Практика. Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

Игротанцы – 8 ч.

Теория. Обучение танцевальным движениям, способствующим повышению общей культуры ребенка.

Практика. Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» - 8 ч.

Теория. Обучение движениям, образно-танцевальным композициям, каждая из которых оказывает определенное воздействие на занимающихся, решает конкретные задачи.

Практика. Физические упражнения, входящие в образно-танцевальные композиции.

Раздел «Игропластика» - 8 ч.

Теория. Обучение методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся.

Практика. Упражнение в древних гимнастических движениях, выполняемых в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» - 8 ч.

Теория. Обучение упражнениям, оказывающим положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Практика. Упражнения для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» - 8 ч.

Теория. Обучение упражнениям, применяемым практически на всех занятиях. Здесь – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Практика. Музыкально-подвижные игры с использованием приемов имитации, подражания, образных сравнений, ролевых ситуаций, соревнований.

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) – 8 ч.

Теория. Обучение играм-путешествиям.

Практика. Практическое использование навыков игр-упражнений. 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.

Раздел «Креативная гимнастика» - 8 ч.

Теория. Обучение творческому применению навыков, полученных ранее на занятиях.

Практика. Использование 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.

4. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по программе ребенок 3-4 лет может:

- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку,
- владеть навыками ритмической ходьбы, выполнять простейшие построения и перестроения;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

К концу обучения по программе ребенок 4-5 лет может:

- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр, пластически представить различные образы;
- хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;

К концу обучения по программе ребенок 5-7(8) лет может:

- владеть навыками по различным видам передвижений по залу, приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- выражать эмоциональные впечатления от музыки и танца,
- передать характер музыкального произведения в движении.

Комплекс организационно-педагогических условий

5. Календарный образовательный (учебный) график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Ритмическая гимнастика»							
Стартовый уровень							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09-30.12.25	18	36	09.01-29.05.26	20	40	38	76
Сроки организации вводного контроля	Сроки организации текущего контроля		Сроки итогового контроля			Формы контроля	
Вторая неделя сентября	В течение учебного года		Четвертая неделя мая			Наблюдение, игровые диагностические задания	

6. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Основной организационной *формой обучения* является занятие. Занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На одном занятии может быть введено не более 2 комбинаций.

2. 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.

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

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

Занятия по ритмической гимнастике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых, где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и

больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

При реализации программы используются следующие **методы**:

Объяснительно-иллюстративный: наличие в занятиях теоретической части, во время которой дошкольники знакомятся с новыми сведениями по теме по принципу восхождения от простого к сложному (постановка задач обучения, описание техники движения, объяснение правил техники безопасности при выполнении движений).

Практико-ориентированный: наличие в занятиях практической части, когда дошкольники под руководством педагога осваивают правила и приемы выполнения упражнений с инвентарем и без его по степени сложности.

Групповой: использование командного метода как оптимальной формы организации деятельности, при которой коллективная работа школьников сочетается с индивидуальной.

Игровой метод предполагает использование игровых приемов, игровых мотиваций, проведение соревнований между детьми внутри группы и между группами одного возраста.

Практические занятия по программе проходят в спортивном зале, оснащенном спортивным инвентарем и оборудованием, а также другими необходимыми средствами обучения.

Описание материально-технического обеспечения программы

- Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера, мячики «ежики».
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Ребристые доски.
- Коврики для занятий на полу.
- Картотеки дыхательной и пальчиковой гимнастики, физминуток.
- Аудио материал.

7. Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации данной программы являются выступления на утренниках и развлечениях, участие в конкурсах и фестивалях, итоговом занятии в конце учебного года.

8. Используемая литература

1. Бекина С. И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб, 1997.
4. Кряж В. Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

6. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
7. Нестерюк Т. В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
8. Ротэрс Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
10. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
11. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.