

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 83 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением педсовета  
ГБДОУ детского сада №83  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ детским садом №83  
Невского района Санкт-Петербурга  
Г.А. Иванова  
Приказ № 29 от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Весёлая ритмика»**

Возраст учащихся: 1,6 -2 года

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год

Разработчик:  
Елифановой Ирина Олеговна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселая ритмика» разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования.

*Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.*

*Адресат программы: обучающиеся в возрасте 1,6-2 года.*

Актуальность программы обусловлена тем, что в свою очередь музыкально-ритмические занятия с детьми, благотворно влияют на психо-эмоциональное состояние малышей. Движение под музыку в настоящее время используют очень широко и как средство творческого, музыкального развития детей, и как инструмент их физического воспитания, а также как средство коррекции и лечения при различных патологиях.

Ранний возраст – один из ответственных периодов в жизни человека, формировании его личности. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период с 1,5 до 3 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В настоящее время забота о своем здоровье, воспитание культуры здорового образа жизни становится очень актуальной, так как плохая экология, гиподинамия оказывают на здоровье человека негативное влияние. Поэтому с раннего возраста нужно приучать ребенка вести здоровый образ жизни, формировать потребность в двигательной активности.

Дополнительная программа «Весёлая ритмика» доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

В основу программы "Весёлая ритмика» положена двигательно-игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

Игровой метод 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** заключается в использовании на занятии игровых музыкально-двигательных упражнений для детей раннего возраста.

Отличительной ее особенностью является то, что она направлена на общее физическое развитие малышей и формирование привычки и потребности в двигательной активности.

*Срок освоения: 30 недель, с 1 ноября 2023г. по 31.05.2024г.*

### Цель и задачи программы

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Организация досуга детей дошкольного возраста, развитие творческих способностей дошкольников и укрепление их здоровья.

### Задачи

### Предметные:

Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;  
Совершенствовать защитные функции организма за счет различных видов движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;  
Формировать правильную осанку и стопу.

**Метапредметные:**

Формировать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

Развивать физические качества, выносливость, гибкость, равновесие, силу.

Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

**Личностные:**

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Развивать уверенность, смелость, чувство взаимовыручки.

Развивать эстетический вкус.

***Планируемые результаты освоения программы.***

Предметные: у обучающихся сформированы двигательные навыки и умения.

Метапредметные: у обучающихся развиты внимание, ловкость, выносливость.

Личностные: обучающиеся применяют на практике полученные знания, умеют выполнять движения вместе, общаются.

***Организационно-педагогические условия реализации программы***

*Язык реализации программы:* русский, в соответствии с Уставом и локальными актами ГБДОУ.

*Форма обучения:* очная.

*Особенности реализации программы:* программа «Веселая ритмика» рассчитана на один учебный год.

***Особенности организации образовательного процесса***

Основной формой обучения является игра-занятие. Виды игр-занятий определяются содержанием программы и предусматривают теоретические и практические виды деятельности. Теоретические знания программы даются в начале занятий и закрепляются в практической работе, завершается занятие просмотром работ и их обсуждением.

Обучение по программе «Веселая ритмика» предполагает использование различных методов и приемов обучения. Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшем взаимодействии при создании положительной мотивации, актуализации интереса. Обучение строится на следующих принципах: доступность, наглядность, индивидуальность, взаимоуважение и доверие, принцип воспитывающего обучения.

Занятия предусматривают *дифференцированный подход*: выполнение индивидуальных усложненных заданий для талантливых и одаренных детей. Талантливым и одаренным обучающимся предлагается изучить новые виды деятельности и реализовать их в своей творческой работе.

*Условия набора в коллектив:* Запись на дополнительную общеобразовательную программу осуществляется посредством подачи заявления на сайте «Навигатор

дополнительного образования детей г.Санкт-Петербурга» <https://dopobr.petersburgedu.ru/> или непосредственно в образовательную организацию. Списочный состав формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Зачисление в коллектив осуществляется без специального отбора, по желанию родителей (законных представителей) и детей.

*Условия формирования групп:* в группе могут заниматься одновременно мальчики и девочки в возрасте 1,6-2 лет, без вступительных испытаний, без специальных знаний и требований к предварительной подготовке.

*Количество учащихся в группе:* до 15 человек.

*Формы организации занятий:* всем составом объединения, аудиторные.

*Формы проведения занятий:* беседа, игра-занятие, мастер-класс, организация выставки.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:*

- фронтальная - работа педагога со всеми одновременно – рассказ, показ, выполнение заданий;

- индивидуальная- отработка элементов занятия с одаренными детьми.

*Кадровое обеспечение:* программу «Веселая ритмика» может реализовать педагог дополнительного образования.

*Материально-техническое обеспечение*

Программа «Веселая ритмика» проводится в музыкальном или спортивном зале детского сада.

***Для реализации программы необходимы:***

- гимнастические скамейки – 2 шт.
- мячи малые (диаметр 7 см) – 10 шт.;
- мячи большие (диаметр 20 см) – 25 шт.
- обручи детские – 25 шт.;
- воротики (большие и малые)
- ребристая доска, дорожка

Игровые атрибуты, отражающие сезонные изменения природы:

- снежки – 20 шт.;
- ленты разноцветные - 10 шт.;
- игрушки
- Шарики пластмассовые
- Погремушки
- Кубики
- флажки
- музыкальный центр – 1 шт.;

**Музыкальное сопровождение к занятиям( на флеш-носителе):**

- Сборник детских песен Екатерины Железновой
- Сборник детских песен «Малышарики»
- «Волшебники двора» -сборник песен
- «Домисолька»- Сборник детских песен
- Сборник песен - хор «Великан»
- Сборник музыки для релаксации

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Осень»	4	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
2.	«Мы едем, едем, едем»	4	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
3.	«Зимняя сказка»	4	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
4.	«Зимние забавы»	4	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
5.	«Дружные зверята»	4	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
6.	«Весна»	4	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
7.	«Животные»	4	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
8.	«Цвета радуги»	2	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
Итого:		30	15	15	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.11.2023	31.05.2024г	30	30	30	1 раз в неделю по 1 учебному часу (10 минут)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1	«Осень»	«Капельки» «Дождик» «Ноги иножки» «Ладушки-ладошки»	4	Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие	Муз разминка под музыкальное сопровождение «Осень» Ритмич. гимнасти- «Ноги и ножки»

				мышечного и нервного напряжения; Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку.	Сюжет- орб танцы «Чок да чок!» «Капельки» «Дождик» «Ладушки- ладошки» «Вот так мы умеем»
2	«Мы едем , едем, едем»	«Паровозик» «Автобус» «Транспорт»	4	Развитие мелкой моторики, речи и внимания; Формирование интереса к занятиям,; Снятие мышечного и эмоционального напряжения, упражнения для плеч ,ходьба и бег	Танцевальная разминка под муз. сопровождение - транспорт) «Велосипед» (мальшарики) - Партер гимнастика (Эл. Стретчинга): Повторение изученных ранее танцев, новые, «Мы едем, едем» Автобус» -Муз. Игры : Ранее изученные игры, новая игра « самолеты»
3	«Зимняя сказка»	«Снежинки» - «Зимние забавы» «Новогодний карнавал»	4	Профилактика плоскостопия; Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения; Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти	Муз. разминка «Снежинка» «Снеговик» -Танц. движения - партер. Гимн. (Эл. Стретчинга) Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости упражнения для стоп - Пальчиковая гимнастика «Мартышки» - Дыхательная гимнастика «Снежинка»
4	«Зимние забавы»	«Снежки» «С горки» «Санки»	4	Развитие памяти, Внимания; Развитие музыкального слуха и чувства ритма Развивать навыки ритмичной ходьбы, уметь начинать и заканчивать	- Муз.разминка «Санки» - Партер гимн.Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника «Импровизация под музыку(на тему зимы)»

				движения вместе с музыкой.	«Раз ладошка» - Пальчиковая гимнастика «Снежки» Муз подвижная игра «снежки»
5	«Дружные зверята»	«День рождения зайки» «Зайчики лисички» «Дружные зверята» «Лошадка»	4	Выполнение отдельных танцевальных композиций с переключением с одного темпа на другой; Профилактика плоскостопия;	Образно-игровые танцы«Лошадка» «Зайка прыгал» «На слонах» «У жирафа» - Ритмическая гимнастика «Научились мы ходить» «Слоники» «Лошадка» - Партерная гимнастика «Ежик» «Ящерица» «Хлопушка» «Лошадка» - Сюжет обр. Танец, «Кузнечик» - Пальчиковая гимнастика «Филин» - Дыхательная гимнастика «Насос»
6	«Весна!»	«Солнышко лучистое» «Веселая пляска» «Ветер-ветер» «Весна»	4	Профилактика Плоскостопия, развитие танцевальных движений	Муз разминка «Веселая пляска» «Ветерок» »Пяточка носочек» «Зарядка» - Ритмическая гимнастика«Пружинки» «Цветок» - партер. гимнастика Сюжет обр. танцы «Кузнечики» «Повторяй за мной» «Солнышко лучистое» - Пальчиковая гимнастика «Аленький цветок»
7	«Животные»	«Быстрые птички» «Барбос и птичка» «Зайчик и домик» «Рыжий кот»	4	Профилактика Плоскостопия, развитие танцевальных движений	- Муз разминка «Упражнения с ленточками» - Партер.гимн повторение ранее изученного материала(складочка, лягушка и др) - Сюжет. ОбрТанец «Солнышко», «Барбос и птичка»,» - Пальчиковая гимнастика «Сорока-ворона» - Дыхательная гимнастика - «Жук»
8	«Цвета радуги»	«После дождя» «Все ребята любятцвет» «Солнышко» «Радуга»	2	Раскрепощение внутренней свободыкак в движениях так в речи; Умение самостоятельно	Муз разминка под муз сопр. «Радуга» «Цветок» - Ритм гимнастика «Капельки»,

				двигаться в пространстве	«Хлопки в парах» - Партер. гимн. повторение ранее изученного материала - Сюжет. Обр. Танец «Солнышко» «Лялечка» - Дыхательная гимнастика «Паровозик»
Итого занятий			30		

## Содержание Программы.

Осенний период - один из самых сложных для ребенка, его родителей и педагогов, так как именно в этом возрасте (*на 2-м году жизни*) детей чаще всего впервые приводят в детский сад. Адаптация малышей к жизни в группе детей часто проходит очень напряженно, иногда болезненно. Отсюда главная задача музыкально-ритмического воспитания - использование игровых двигательных упражнений как средства эмоционального взаимодействия ребенка и взрослого. В этот период самым необходимым является создание для малышей психологического комфорта. Вызвать у ребенка радостные эмоции, интерес к играм-забавам, музыке, увлечь и занять его значительно важнее, чем обучить каким-либо движениям и умениям.

В зимний период развитие детей в музыкально-ритмической деятельности происходит более интенсивно: меньше времени тратится на установление контакта, у детей уже вырабатывается своеобразный рефлекс на музыкальный зал. Появляется возможность, больше внимания уделить качеству движения и при этом добиваясь более четких, ритмичных и уверенных движений.

К концу зимы движения детей становятся заметно более уверенными и координированными. Исполнение упражнений по показу педагога отличается слаженностью и синхронностью (*чего трудно было добиться в начале года*).

В третьем квартале детям предлагаются музыкально-ритмические упражнения, включающие новые, более сложные движения.

Задачи музыкально-ритмического воспитания детей по сути те же, что и в предыдущем квартале, однако нагрузка на занятиях немного увеличивается, предлагается исполнять большее количество упражнений подряд (*на 1-2 композиции*)

### Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

### Танцевальные движения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения.

### Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание.



Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

### **Музыкальные игры.**

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

### **«Пальчиковая гимнастика»**

Включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Этот раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

### **Игровой самомассаж**

включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма.

### **Особенности возрастной группы детей.**

#### **Возраст учащихся, возрастные и психологические особенности**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Гимнастика для малышей» рассчитана на работу с детьми 1,5-2 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

**Возрастные особенности.** Программа предусматривает проведение занятий с детьми Раннего дошкольного и учитывает особенности детей дошкольного возраста

#### **Психолого- педагогические характеристики детей:**

Данный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В этот период повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны.

Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- узнает знакомые мелодии;
- двигается в соответствии с характером музыки, начинает движение с первыми звуками музыки;
- умеет выполнять движения: притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук;
- проявляет двигательную активность при показе преподавателя при выполнении простейших танцевальных

#### **Музыкальная разминка, танцевальные композиции.**

- Про зверей (У жирафа, Лошадка, Зайка прыгал и др)
- Мы едем, едем, (о транспорте)
- О природе (Зима, Солнышко, Ручеек., и др)

#### **Партерная гимнастика. (стретчинг)**

- упражнения для развития гибкости: «складочка», «бабочка», «лягушка» «лодочка»;

#### **Танцевальные движения.**

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, приставной шаг;
- шаги на полупальцах и пятках;
- различные хлопки
- хороводы
- танцевальные движения с атрибутами (обручи, погремушки, флажки, платочки, ленты)

#### **Сюжетно-образные танцы**

Ритмические и образные танцы по показу: «Зайчик прыгал» «У жирафа» «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Вот так мы умеем», «Буги-вуги», «Тучка», «Раз ладошка», «Рыжий кот» и др.

#### **Музыкальные игры**

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, «Кошки-мышки», «Зайцы», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты»

### **Методические и оценочные материалы**

#### *Информационные источники*

#### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»//Национальный проект» Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам//Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"// Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р;
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р;
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарноэпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

#### **Список литературы**

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
2. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
3. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
4. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.

#### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание.

*Входной контроль* осуществляется в начале обучения в виде опроса и педагогического наблюдения

*Текущий контроль* осуществляется в ходе педагогического наблюдения и практических работ на занятиях, заполнения журнала посещаемости.

*Итоговый контроль* осуществляется в виде блиц-опроса и организации выставки работ.

*По уровню освоения программного материала* результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий.

Низкий уровень- ребенок не справляется с заданием; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие.

Средний уровень- ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие.

Высокий уровень– ребенок самостоятельно справляется с заданием.