

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№ 73 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ от 17.07.2025 г. № 136

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Ритмопластика с элементами игрового стретчинга»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 3 – 5 лет

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол от 15.07.2025 № 5/25

**УЧЁТ МНЕНИЯ**

Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
Протокол от 15.07.2025 № 6/25

Разработчики:

педагог дополнительного образования  
Шишкина Наталья Викторовна  
педагог дополнительного образования  
Ушенина Евгения Газинуровна

Санкт – Петербург  
2025 г.

**Авторы-разработчики общеразвивающей образовательной программы  
дополнительного образования «Ритмопластика с элементами игрового стретчинга»  
для детей дошкольного возраста**

Шишкина Наталья Викторовна – педагог дополнительного образования ГБДОУ  
детского сада №73 Приморского района Санкт-Петербурга,

Ушенина Евгения Газинуровна – педагог дополнительного образования ГБДОУ  
детского сада №73 Приморского района Санкт-Петербурга

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ .....	4
1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	10
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	11
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	12
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	23
6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	26

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной для дошкольного образовательного учреждения. Её успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания.

Обучение детей будет осуществляться в соответствии с программой и создаст условия для развития у детей активности, самостоятельности, творческого мышления, креативности, а также положительный психологический настрой для обучения детей творческому исполнению танцевальных движений и передачи образов через движения.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная направленность.

**Адресат программы:** воспитанники детского сада 3 - 5 лет.

**Актуальность программы:**

Актуальность программы продиктована потребностями родителей и администрации учреждения. Программа направлена на всестороннее развитие ребенка, формирование разнообразных умений, способностей, физических качеств личности и творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений и приобщение детей к танцевальному искусству.

Обучение танцу проводится в виде сюжетно - ролевой или тематической игры, строится с учётом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребёнка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребёнка и его эмоционально-волевой сферы.

В данной программе используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, растяжки, игры.

**Отличительные особенности программы:**

Отличительной особенностью программы является то, что содержание курса объединено в девять тематических разделов, каждый из которых реализует свои задачи. Все разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. В данной программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников:

— активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса;

— значительная часть практических занятий.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:**

Объем программы – 56 часа.

Срок реализации программы – 1 год.

**Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** развитие физических, творческих и эмоционально-волевых способностей детей дошкольного возраста через сочетание ритмических движений, пластики и игровых упражнений на растяжку.

**Задачи:**

*Образовательные:*

— обучить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);

— обучить танцевальным движениям, несложным танцевально-хореографическим композициям, этюдам;

— дать основы об элементах игрового стретчинга.

*Развивающие:*

— повысить уровень общей и мелкой моторики;

— повысить уровень двигательных качеств и умений: гибкость, пластичность, координации движений, ловкость, быстроту, выносливость;

— развить умение действовать по заданию педагога.

*Воспитательные:*

— создать условия для самостоятельности и творческой активности детей.

**Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные результаты*

— ребенок сможет самостоятельно выполнить предложенные задания педагога.

*Метапредметные результаты*

— повышен уровень развития общей и мелкой моторики по сравнению с первоначальным;

— повышен уровень двигательных качеств и умений: гибкости, пластичности, координации движений, ловкости, быстроты, выносливости по сравнению с первоначальным уровнем;

— ребенок сможет действовать по заданию педагога

*Предметные результаты*

— обучающийся будет иметь представления о выполнении упражнений как по

форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);

— обучающийся будет знать танцевальные движения, несложные танцевально - хореографические композиции, этюды;

— обучающийся будет иметь представление об элементах игрового стретчинга.

## **1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации программы** – русский.

**Форма обучения** – очная форма.

**Особенности реализации:**

Программа реализуется поэтапно с учетом возрастных и физических возможностей обучающихся:

Вводный этап (адаптационный)

- Знакомство с основами ритмики и простейшими упражнениями стретчинга.
- Игровые разминки для раскрепощения и снятия зажимов.
- Развитие чувства ритма и координации.

Основной этап (развивающий)

- Освоение комбинаций ритмопластики с элементами стретчинга.
- Увеличение амплитуды движений и сложности упражнений.
- Включение импровизации и творческих заданий.

Заключительный этап (совершенствующий)

- Связки движений в единый танцевально-пластический этюд.
- Углубленная работа над гибкостью и выразительностью.
- Подготовка показательных выступлений (по желанию).

Модульное построение программы:

Программа может быть разделена на тематические модули:

- Ритмика и координация (упражнения под музыку).
- Игровой стретчинг (растяжка в форме игр и сказок).
- Пластическая выразительность (развитие грации и осанки).
- Творческая импровизация (сочинение движений).

**Условия набора и формирования групп:**

Группы формируются до 20 человек. По данной программе могут заниматься дети без специальной подготовки. В группы принимаются обучающиеся 3-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПина. При

зачислении в группу требуется допуск медицинского работника и/или справка о состоянии здоровья. Допускается формирование разновозрастных групп.

Противопоказания к занятиям: после травм, сотрясение мозга, порок сердца, заболевание почек (пиелонефрит).

**Формы организации и проведения занятий:** групповые, подгрупповые, индивидуальные. Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие.

**Формы и методы работы:**

— **Словесные** – объяснение упражнений, указания, похвала, команды, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов при выполнении движений).

— **Наглядные** – показ, имитация, непосредственное участие педагога в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

— **Практические** – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, смена различных положений. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю до 20 минут (для детей 3-5 лет).

Программа реализуется в течение 1 года, направлена на работу с детьми дошкольного возраста 3 – 5 лет.

Наименование программы	Возраст	Количество ОД (занятий)			Продолжительность ОД (занятий)
		в неделю	в месяц	в год	
Ритмопластика с элементами игрового стретчинга	3-5 лет	2	8	56	20 минут

**Принципы построения занятий:**

1. Контрастность смены заданий (чередовать различные по характеру этюды и игры).

2. Наглядность – использование атрибутов, ярких и интересных пособий и игрушек, картинок. На протяжении всего занятия педагог должен участвовать во всех играх

и этюдах, потому что исполнительская деятельность малышей основана на подражании взрослым.

3. Образность объяснений и замечаний (прием подтекстовки движений, голос педагога должен создавать образы персонажей урока, т. к. дети этого возраста очень чувствительны к интонации и различают малейшие ее оттенки).

4. Быстрый темп урока, чтобы не потерять внимание детей. Стараться избегать пауз между движениями и играми, дети отдыхают не в промежутке между движениями, а в процессе смены деятельности и игр.

5. Осваивая новые движения, повторять их не долго, а часто, небольшими порциями. Основные виды занятий должны быть тесно связаны друг с другом, дополняя друг друга и проводиться с учётом темы, возраста, интереса учащихся.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. 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.

II. Основная часть 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: ритмические танцы, гимнастика, элементы игрового стретчинга. Подвижная игра, также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

**Формы аттестации:** Итоговая и промежуточная аттестация с обучающимися дошкольного возраста не проводится, т.к. в соответствии со ст.64 Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» освоение программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

**Формы подведения итогов освоения программы:** открытое занятие.

Диагностика освоения программы проводится 2 раз в год посредством использования тематического тестового задания. Начальная диагностика проходит

на вводном занятии в начале учебного года. Итоговая диагностика проводится в виде тематического тестового задания в конце учебного года.

**Материально - техническое обеспечение оснащение:**

- физкультурный зал;
- музыкальный центр;
- колонка;
- скамейки гимнастические;
- мячи (большие, средние, малые, массажные);
- обручи;
- кубики и кубы.

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог дополнительного образования соответствующей направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)	1	1	0	Беседа
2.	Диагностика	2	0	2	Наблюдение
3.	Ритмика	7	1	6	Наблюдение, игра
4.	Танцы с предметами	6	1	5	Наблюдение, игра
5.	Гимнастика	6	1	5	Наблюдение, игра
6.	Танцы	5	1	4	Наблюдение, игра
7.	Парные танцы	5	1	4	Наблюдение, игра
8.	Игровой стретчинг	5	1	4	Наблюдение, игра
9.	Игровой самомассаж	6	1	5	Наблюдение, игра
10.	Музыкально – подвижные игры	5	1	4	Наблюдение, игра
11.	Импровизированные танцы	6	1	5	Наблюдение, игра
12.	Заключительные открытые занятия	2	0	2	Наблюдение, игра
<b>Всего часов:</b>		56	6	50	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**УТВЕРЖДЕН**

*Заведующим ГБДОУ детский сад № 73  
Приморского района Санкт-Петербурга*

*М.А. Волкова*  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 2025 г.

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Ритмопластика с элементами игрового стретчинга»  
на 2025-2026 учебный год**

Педагог: \_\_\_\_\_

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2025	30.04.2025	28	56	56	2 раза в неделю 16.00 – 19.00 продолжительность до 20 мин. (1 учебный час)

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель программы:** развитие физических, творческих и эмоционально-волевых способностей детей дошкольного возраста через сочетание ритмических движений, пластики и игровых упражнений на растяжку.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
- обучить танцевальным движениям, несложным танцевально - хореографическим композициям, этюдам;
- познакомить с элементами игрового стретчинга.

*Развивающие:*

- повысить уровень общей и мелкой моторики;
- развивать уровень двигательных качеств и умений: гибкость, пластичность, координации движений, ловкость, быстроту, выносливость;
- развивать умение действовать по заданию педагога.

*Воспитательные:*

- способствовать развитию творческой активности и самостоятельности.

**Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные результаты:*

- умеет самостоятельно выполнять предложенные задания педагога.

*Метапредметные результаты:*

- повышен уровень развития общей и мелкой моторики по сравнению с первоначальным;
- повышен уровень двигательных качеств и умений: гибкости, пластичности, координации движений, ловкости, быстроты, выносливости по сравнению с первоначальным уровнем,
- умеет действовать по заданию педагога.

*Предметные результаты:*

- умеет выполнять упражнения различные как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
- знает танцевальные движения, несложные танцевально - хореографические композиции, этюды;
- знает простые элементы игрового стретчинга.

**Особенности реализации программы:**

**Особенности реализации программы детей 3-5 лет.** Дети младшего дошкольного возраста непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелик, и все они носят, как правило, игровой характер. Задача педагога воспитывать интерес, потребность в движении под музыку. Побуждать детей выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки. Развивать слуховое внимание, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

Программа построена по модульному принципу с учётом возрастных и индивидуальных возможностей и предназначена для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста. По каждой теме, входящей в программу, даются необходимые теоретические сведения и перечень практических работ. Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа.

### **Содержание программы:**

#### **Тема: «Диагностика»**

##### *Теория:*

- Понятие диагностики в физическом развитии и двигательной активности.
- Основные параметры оценки: гибкость, координация, ритмичность, сила, выносливость.
- Методы тестирования (наблюдение, игровые задания, контрольные упражнения).

##### *Практика:*

- Проведение тестовых упражнений (наклон вперёд, прыжки на месте, удержание равновесия).
- Игровые диагностические задания («Повтори движение», «Зеркало»).
- Фиксация результатов и индивидуальных особенностей участников.

#### **Тема: «Ритмика»**

##### *Теория:*

- Основы ритма в музыке и движении.
- Связь дыхания с ритмом.
- Виды ритмических рисунков (ровный, прерывистый, ускоренный).

##### *Практика:*

- Ходьба и бег под музыку с изменением темпа.

- Хлопки, притопы в такт.
- Простые танцевальные комбинации на счет.

**Тема: «Танцы с предметами»**

*Теория:*

- Роль предметов (кубики, мячи, обручи) в развитии координации.
- Техника безопасности при работе с инвентарём.

*Практика:*

- Упражнения с кубиками (постукивание в ритм).
- Танцы с мячом (перекаты, броски в ритме).
- Эстафеты с обручами.

**Тема: «Гимнастика»**

*Теория:*

- Основные гимнастические элементы (перекаты, складочки, шпагаты).
- Правила страховки и самоконтроля.

*Практика:*

- Разучивание перекаток «орешек» вперёд/назад.
- Упражнения на гибкость («корзиночка», «книжка», «бабочка»).
- Полоса препятствий с гимнастическими элементами.

**Тема: «Танцы»**

*Теория:*

- Основные танцевальные стили (народный, современный).
- Понятие «композиция» в танце.

*Практика:*

- Разучивание связок.
- Танцы в кругу, линейные построения.
- Эмоциональная подача движений.

**Тема: «Парные танцы»**

*Теория:*

- Особенности взаимодействия в паре.
- Синхронность и доверие.

*Практика:*

- Танцы в паре.
- Игры на доверие («ведущий-ведомый»).
- Импровизация в дуэте.

**Тема: «Игровой стретчинг»**

*Теория:*

- Польза растяжки для мышц и суставов.
- Правила безопасного растягивания.

*Практика:*

- Упражнения в форме сказок («кошечка», «лягушка»).
- Парная растяжка (в игровой форме).
- «Стретчинг-эстафеты».

#### **Тема: «Игровой самомассаж»**

*Теория:*

- Значение массажа для расслабления.
- Основные техники (поглаживание, разминание).

*Практика:*

- Самомассаж с массажными мячиками.
- Игры на самомассаж.
- Дыхательные упражнения после массажа.

#### **Тема: «Музыкально-подвижные игры»**

*Теория:*

- Роль игры в развитии ритма и реакции.

*Практика:*

- «Море волнуется...» под музыку.
- Танцы с правилами на внимательность.
- Игры с остановкой музыки («Замри»).

#### **Тема: «Импровизированные танцы»**

*Теория:*

- Что такое импровизация? Как раскрепоститься?

*Практика:*

- Танцы по заданным образам («ветерок», «кошечка»).
- Свободные движения под разную музыку.

#### **Тема: «Заключительные открытые занятия»**

*Теория:*

- Подведение итогов программы.

*Практика:*

- Показательные выступления групп.

**УТВЕРЖЕН**

Заведующим ГБДОУ детский сад № 73  
Приморского района Санкт-Петербурга

М.А. Волкова

Приказ №

от 2025 г.

**Календарно-тематический план 1 года обучения**

Месяц	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности/ритмика	Гимнастика/игровой стретчинг	Танцы с предметами/танцы/парные танцы/импровизированные танцы	Музыкально - подвижные игры	Игровой самомассаж
Октябрь	Знакомство с воспитанниками и родителями, игра - знакомство, разучивание в игровой форме простейших танцевальных движений: марш, поклон, бег, прыжки. Основы техники безопасности при выполнении упражнений. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, бег, прыжки в такт музыки.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Партерная гимнастика. Упражнения в положении сидя, лежа. Бег врассыпную.	Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя лицом к опоре. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком. Специальные композиции и комплексы упражнений. Понятие - танцевальный шаг. Прослушивание музыки – тактирование - выделение сильной доли. Ритмичное выполнение различных видов ходьбы (на носках).	Музыкально - подвижная игра «Поезд»	Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>Разучивание в игровой форме простейших танцевальных движений: марш, поклон, бег, прыжки. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба.</p>	<p>Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.</p>	<p>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью, округленные руки над головой. Полуприседы и подъемы на носки, стоя лицом к опоре. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком. Специальные композиции и комплексы упражнений. Танцевальные позиции ног: первая позиция (пятки вместе, носки врозь), вторая позиция (стоп разведены в стороны). Сюжетные танцы.</p>	<p>Музыкально - подвижная игра «Найди свой домик»</p>	<p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>
<p><b>Декабрь</b></p>	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Совершенствовать умение двигаться во всем пространстве зала. Совершенствовать мягкий подскок и приставной шаг, развивать умение передавать настроение в движении.</p>	<p>Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Партерная гимнастика. Упражнения в положении сидя, лежа. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. Упражнения на гибкость с использованием балетного станка.</p>	<p>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью, округленные руки над головой, одна рука на уровне живота, другая рука над головой. Полуприседы и подъемы на носки, стоя лицом к опоре. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком. Специальные композиции и комплексы упражнений. Танцевальные позиции ног: первая позиция (пятки вместе, носки врозь), вторая позиция (стоп разведены в стороны), третья позиция, четвертая позиция ног. Сюжетные танцы с применением предметов (игрушки). Разучивание сюжетных танцев.</p>	<p>Музыкально - подвижная игра «Большие и маленькие», «Мостик»</p>	<p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>

<p><b>Январь</b></p>	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по команде. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. ОРУ с предметами</p>	<p>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью, округленные руки над головой, одна рука на уровне живота, другая рука над головой, пятая, шестая и седьмая позиции рук. Полуприседы и подъемы на носки, стоя лицом к опоре.</p>	<p>Музыкально - подвижная игра «Скок, поскок», «Жмурки».</p>	<p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке с помощью массажного мячика.</p>
	<p>Совершенствовать умение двигаться во всем пространстве зала. Совершенствовать мягкий подскок и приставной шаг, боковой галоп, развивать умение передавать настроение в движении.</p>	<p>(ленточками). Упражнения на гибкость с использованием балетного станка. Растяжка подколенных суставах.</p>	<p>Танцевальные шаги. Шаг с подскоком. Специальные композиции и комплексы упражнений. Танцевальные позиции ног: первая позиция (пятки вместе, носки врозь), вторая позиция (стоп разведены в стороны), третья позиция, четвертая позиция ног. Сюжетные танцы с применением предметов (игрушки). Импровизационные игровые упражнения под музыку. Развитие синхронных движений. Разучивание парных танцев. Развитие взаимодействия друг с другом.</p>		

<p><b>Февраль</b></p>	<p>Совершенствовать умение двигаться во всем пространстве зала. Совершенствовать мягкий подскок и приставной шаг, боковой галоп, развивать умение передавать настроение в движении. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе.</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по команде. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Партерная гимнастика. Упражнения в положении сидя, лежа. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. Упражнения на гибкость с использованием балетного станка. Растяжка подколенных суставах.</p>	<p>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью, округленные руки над головой, одна рука на уровне живота, другая рука над головой, пятая, шестая и седьмая позиции рук. Полуприседы и подъемы на носки, стоя лицом к опоре. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком. Специальные композиции и комплексы упражнений. Танцевальные позиции ног: первая позиция (пятки вместе, носки врозь), вторая позиция (стоп разведены в стороны), третья позиция, четвертая позиция ног. Сюжетные танцы с применением предметов. (игрушки, ленточки). Импровизационные игровые упражнения под музыку. Развитие синхронных движений. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору.</p>	<p>Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»</p>	<p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке с помощью массажного мячика.</p>
-----------------------	---	---	--	---	---

<p><b>Март</b></p>	<p>Совершенствовать умение двигаться во всем пространстве зала. Совершенствовать мягкий подскок и приставной шаг, боковой галоп, передний галоп, развивать умение передавать настроение в движении. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт.</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по команде. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Партерная гимнастика. Упражнения в положении сидя, лежа. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. Упражнения на гибкость с использованием станка. Растяжка подколенных суставов. ОРУ с предметами (султанчиками).</p>	<p>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью, округленные руки над головой, одна рука на уровне живота, другая рука над головой, пятая, шестая и седьмая позиции рук. Полуприседы и подъемы на носки, стоя лицом к опоре. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком. Специальные композиции и комплексы упражнений. Танцевальные позиции ног: первая позиция (пятки вместе, носки врозь), вторая позиция (стоп разведены в стороны), третья позиция, четвертая позиция ног, пятая и шестая позиция ног. Сюжетные танцы с применением предметов (игрушки, ленточки). Импровизационные игровые упражнения под музыку. Развитие синхронных движений. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Ритмичное выполнение различные виды ходьбы (на носках, на пятках, гусиным шагом,</p>	<p>Музыкально - подвижная игра «Самолёт», «Разноцветные горошины».</p>	<p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке с помощью массажного мячика.</p>
--------------------	--	--	--	--	---

			высокий, топающий шаг).		
<b>Апрель</b>	<p>Совершенствовать умение двигаться во всем пространстве зала. Совершенствовать мягкий подскок и приставной шаг, боковой галоп, передний галоп, развивать умение передавать настроение в движении. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки.</p> <p>Акцентированная ходьба.</p> <p>Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.</p> <p>Движения руками в различном темпе.</p> <p>Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт.</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу.</p> <p>Повороты направо, налево, по команде.</p> <p>Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Партерная гимнастика.</p> <p>Упражнения в положении сидя, лежа.</p> <p>Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.</p> <p>Комплексы упражнений.</p> <p>Упражнения на гибкость с использованием балетного станка.</p> <p>Растяжка подколенных суставов. ОРУ с предметами.</p>	<p>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью, округленные руки над головой, одна рука на уровне живота, другая рука над головой, пятая, шестая и седьмая позиции рук. Полуприседы и подъемы на носки, стоя лицом к опоре.</p> <p>Танцевальные шаги. Шаг с подскоком. Специальные композиции и комплексы упражнений.</p> <p>Танцевальные позиции ног: первая позиция (пятки вместе, носки врозь), вторая позиция (стоп разведены в стороны), третья позиция, четвертая позиция ног, пятая и шестая позиция ног. Сюжетные танцы с применением предметов (игрушки, ленточки).</p> <p>Импровизационные игровые упражнения под музыку. Развитие синхронных движений. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору.</p> <p>Ритмичное выполнение различные виды ходьбы (на носках, на пятках, «гусиный шаг», высокий, топающий шаг). Разучивание синхронных танцев. Сочинение этюдов по заданию: «Кукла», «Животные».</p>	<p>Музыкально - подвижная игра «Автомобили», «Найди домик», «Сороконожка», «Запомни движение».</p> <p>Обучить координации движений.</p>	<p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке с помощью массажного мячика.</p>

Примечания:

- Каждый блок реализуется на занятии в игровой форме.
- **Игровой стретчинг** включает упражнения на гибкость с элементами сказочных образов.
- **Зрительная гимнастика** выполняется в середине занятия для снятия напряжения.
- **Музыкально-подвижные игры** подбираются под тематику месяца.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В соответствии с требованиями ФГОС ДО мониторинг развития детей не проводится с целью контроля реализации программы (раздел IV, п. 4.3). Однако, важно иметь объективную картину развития каждого ребёнка, поскольку на основе диагностических данных выстраивается индивидуальный образовательный маршрут, корректируется содержание работы, подбирается и адаптируется музыкально-ритмический репертуар. Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение за выполнением детьми различных игровых заданий.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка (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 движений.

<b>Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка</b>			
<i>Фамилия, имя ребёнка</i>		<i>Год рождения</i>	
<b>№ п/п</b>	<b>Критерии</b>	<b>Начало года</b>	<b>Окончание года</b>
1.	Интерес и потребность в музыкальном движении		
2.	Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)		
3.	Эмоциональность, выразительность исполнения		
4.	Развитие двигательных навыков: освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием		
5.	Формирование двигательных качеств: — гибкости, пластичности. — координация движений; — выносливость, ловкость; — быстрота.		
6.	Подвижность, лабильность нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой. Менять направление движения, перестраиваться)		
7.	Формирование навыков ориентировки в пространстве		

Оценка критериев производится по 3-бальной шкале.

Музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами,

темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

3 балла — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

2 балла — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т. д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что - то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям («+» или «-»).

Развитие двигательных навыков – освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием: основных движений (бег, ходьба, прыжковые движения), общеразвивающих (на различные группы мышц), имитационных (образно- игровых), плясовых, танцевальных, гимнастических с предметами и без предметов). Оцениваются качество, уверенность исполнения различных движений, разнообразие и объём выполняемых движений.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т. д. Отмечается «+» и при выраженных затруднениях («-»).

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

У детей оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций в соответствии с программным содержанием.

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять не сложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др. — от 1 до 3

баллов).

Формирование навыков ориентировки в пространстве – оценивается на основе наблюдений за исполнением различных перестроений в соответствии с программными задачами, умением выполнять движения в нужном направлении (направо-налево, вперед- назад), произвольностью выполнения движений правой и левой рукой (ногой).

В результате наблюдений и диагностики подсчитывается средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребёнка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

## 6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб, 1996
3. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 3-4 лет.  
-М..1983
4. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М., 1987
5. Буренина А. И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». Изд. «Музыкальная палитра», СПб,2015 г.
6. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб, 2011
7. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. - М., 1987
8. Елисеева Е. И., Родионова Ю. Н. Ритмика в детском саду. Изд. «Перспектива», 2012 г.
9. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. -М, 1985
10. Короткое И.М. Подвижные игры детей. - М., 1987
11. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 2010
12. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. / под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. - М., 1983
13. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников - «ДТД», 1993
14. Нестьев И.В. Учитесь слушать музыку. - М., 1987
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. - М, 1988
16. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников». ТЦ «Сфера», 2020 г.
17. Тюрин Аверкий. Самомассаж. - СПб, Москва, Минска, Харьков, 1997
18. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. «Детство -ПРЕСС», СПб, 2020 г.
19. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие. / род ред. А.И. Федорова. - Челябинск, 1996

## Нормативно-правовая база программы

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816
6. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021
10. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21
14. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
15. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта
16. «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
17. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
18. Распоряжение КО СПб от 25 августа 2022г. № 1376-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациям, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».