

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Е.В.Огнева
заведующий МАДОУ «Детский сад № 3»
приказ № 77/1-ог от «03» сентября 2025 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«Ритмика»**

Направленность: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 2025 – 2026 учебный год

Составитель:
Белкина Марина Валентиновна
Музыкальный руководитель

Березники, 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» для детей 3-4 лет разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Адресат программы: программа «Ритмика» предназначена для детей дошкольного возраста 3-4 лет.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы кружка – 7 месяцев в объеме 26 часов.

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение учебного года, с 1 октября по 30 апреля (аудиторные занятия).

Особенности организации образовательного процесса:

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп 8 – 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Регулярность занятий: по 1 академическому часу 1 раз в неделю.

Аудиторная нагрузка составляет 26 академ. часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 1 час, который приравнивается к 15 минутам (2 младшая группа. В ходе занятия предусмотрен перерыв на разминку, физ. минутку или малоподвижную игру. Недельная нагрузка на одну группу: 1 академический час.

Дошкольный возраст - один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важны в этом возрастном периоде, поэтому физическому воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания.

Ритмика - один из видов развития чувства ритма дошкольников, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Программа предназначена для гармоничного развития способностей воспитанников. Развивает чувство ритма, музыкальный слух, помогает двигаться под музыку. Занимаясь ритмикой у детей развивается чувство коллективного творчества. Через музыкально-ритмические движения дети выражают душевное состояние, получают положительный заряд. Что способствует психологическому раскрепощению ребенка, и таким образом через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента у детей появляется потребность в импровизированном движении под музыку.

Ритмические движения дают организму физическую нагрузку. Используемые

движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку доставляет им большую радость. Однако движения детей в силу возрастных особенностей недостаточно точные и координированные, не развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и носят, как правило, подражательный характер.

Актуальность

Программа обусловлена тем, что в современном мире ритмика - считается одним из главных способов гармоничного развития ребёнка, обладает огромными возможностями в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное-эстетическое направление программы.

Эффективность ритмики как образовательной программы в ее разностороннем воздействии на ОДА, сердечно сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим проблема разработки программы по ритмике с учетом ФГОС становится наиболее актуальной.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста 3-4 лет, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Цель программы:

Развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачей педагога является воспитание интереса, потребности в движениях под музыку, формирование умений использовать знакомые движения в игровых ситуациях. Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

Задачи:

Формировать у детей навыки хореографической пластики, музыкального ритма, творческих способностей в воплощении музыкально – двигательного образа; Учить детей выполнять ритмические упражнения, построения, перестроения, танцевальные элементы и композиции:

упражнения на середине зала:

Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг;

Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов попарно;

ритмические упражнения и игры:

Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно);

Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования;

коллективно-порядковые упражнения:

Правильное исходное положение (I, II позиция ног), (I позиция рук), (поворот головы на 1\4);

Ходьба и бег: с высоким подниманием колен и оттягиванием носка; Перестроение в круг из шеренги;

выполнение простых движений с предметами во время ходьбы;

танцевальные элементы:

Танцевальный шаг (шаг с носка) (Pa Marche); Высокий шаг;

Мягкий пружинящий шаг; Подъем на полупальцы (Releve)

Тихая ходьба. Легкие подскоки; Прыжки;

Воспитывать музыкальность, внимание.

Учить расслабляющим упражнениям и правильному дыханию.

Новизна

Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом.

Содержание дополнительной образовательной программы ««LEGO - мастер» соответствует:

— уровню дошкольного образования;

— современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом, средствах обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в ДОУ возрастных особенностях детей.

Содержательный раздел
Младший дошкольный возраст 3-4 года

Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Кол-во часов в год	Время проведения
1 занятие	4 занятия	26	15 мин.

Планируемые результаты освоения детьми программы дополнительного образования:

У детей сформированы в соответствии с возрастом навыки хореографической пластики, музыкального ритма, творческих способностей в воплощении музыкально – двигательного образа;

Дети выполняют ритмические упражнения, построения, перестроения, танцевальные элементы и композиции:

упражнения на середине зала:

Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг;

Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов попарно

ритмические упражнения и игры:

Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно);

Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования коллективно-порядковые упражнения:

Правильное исходное положение (I, II позиция ног), (I позиция рук), (поворот головы на 1\4);

Ходьба и бег: с высоким подниманием колен и оттягиванием носка;

перестроение в круг из шеренги;
Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы
танцевальные элементы и композиции:
Танцевальный шаг (шаг с носка) (Pa Marche);
Высокий шаг;
Мягкий пружинящий шаг;. Подъем на полупальцы (Releve)
Бег на полупальцах;
Тихая ходьба;
Легкие подскоки;
Прыжки;
Дети выполняют расслабляющие упражнения и владеют навыками правильного дыхания

Методика работы по программе

1. Ритмико-гимнастические упражнения проводятся в начале образовательной деятельности, являются организующим моментом. Включают в себя ходьбу под музыку, бег под музыку, отработку танцевальных шагов. Служат для развития, укрепления и коррекции различных групп мышц. В раздел входят упражнения на выработку координации движений, на коррекцию осанки, на пространственную ориентировку, на умение слушать музыку, распознавать ее характер и темп. В этот раздел входят упражнения с предметами. Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения и строятся на чередовании различных музыкальных сигналов, строятся по высоте тона с чередованием темпа.

2. Игры под музыку включают в себя разнообразные движения подражательного характера, раскрывающие содержание музыкального произведения. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельны выбранные детьми, которые учат детей создавать свой музыкально-двигательный образ. Импровизация дает возможность находить нужное движение под непосредственным воздействием музыки

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты. Занятия проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам экзерсиса вводятся дидактические музыкально-танцевальные игры.

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о том, чтобы пронизывать непосредственно образовательную деятельность игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Принципы отбора музыкального материала:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («танцеванность»);
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

Календарно – тематический план

№	Наименование разделов и тем	В том числе		
		Общее кол-во часов	Теоретических	Практических
1	Октябрь 1-2 неделя «Осенние зарисовки» 3- 4 неделя «Ритмическая мозаика»	4	2	2
2	Ноябрь 1-2 неделя «Любимые персонажи мультфильмов» 3- 4 неделя «Ритмическая мозаика»	4	2	2
3	Декабрь 2- 4 неделя « Ритмическая мозаика»	4	2	2

	Январь 2- 4 неделя « Ритмическая мозаика»	2	2	2
5	Февраль 1-2 неделя «Веселое настроение» 3- 4 неделя «Игровая карусель»	4	2	2
6	Март 1-2 неделя «Весеннее настроение» 3- 4 неделя «Танцевальное Ассорти»	4	2	2
7	Апрель 1-2 неделя «Вместе весело шагать» 3- 4 неделя «Вместе весело шагать»	4	2	2
Итого		26	13	13

Перспективное планирование

№ п/п	Тема	Задачи	Содержание
Октябрь 1-2 занятие	Мир игрушек А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»	1.Разучить приветствие- поклон. 2.Разучить правильную постановку рук на поясе 3.Учить ориентироваться в пространстве музыкальногозала. 4. Учить выполнять движенияпо кругу (releve) (suotte) по шестой позиции ног. 5. Формировать умение передавать в движении образ куклы.	Коммуникативные игры «Паровоз», «Медведь», «Прячу куклу», «Погремушка». Музыкально- ритмические композиции «Чебурашка», «Плюшевый медвежонок», «Куклы неваляшки». Образно-речевые упражнения «Катина голова», «Гномы».
Октябрь 3-4 занятие	Любимые персонажи мультфильмов А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»	1. Учить детей выполнятьмарш- вход. 2.Продолжать учить выполнять поклон на месте по 6 позиции ног.	Общеразвивающие упражнения «Фиксики». Коммуникативные игры «Мыши».
Ноябрь 1-2 занятие	«Любимые персонажи мультфильмов»	3. Учить шаги по кругу,(releve), (pa marshe), молоточки. 4. Формировать умение передавать в движении образЧебурашки, кузнечика.	Музыкально- ритмические композиции «Белые кораблики», «Кузнечик», «Чебурашка». Образно-речевые упражнения «Буратино»,

			«Лягушки», «Гномы». И.Е. Кулагина «Художественное движение», стр.24-26
Ноябрь 3-4 занятие	Осенние картинки А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»	1. Продолжать учить детей выполнять марш-вход. 2. Продолжать учить шаги по кругу, (releve), (ра marshe), молоточки. 3. Разучить композицию (пяточки, ушки, хвостик) 4. Познакомить детей с разминкой 4. Продолжать формировать умение передавать в движении образ Чебурашки, кузнечика.	Коммуникативные игры «Прогулка», «Мы ногами топ-топ», «Мы скакали», «Листочки». Музыкально-ритмические композиции «Весёлые путешественники», «Разноцветная игра». Образно-речевые упражнения «Бег», «Марш утки», И.Е. Кулагина «Художественное движение», стр.15
Декабрь 1-2 занятие	В мире сказок А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»	1. Продолжать учить детей выполнять марш-вход. 2. Учить выполнять поклон на месте по 1 позиции ног и 1 позиция рук. 3. Продолжать учить шаги по кругу, (releve), (ра marshe), молоточки. 4. Продолжать знакомить детей с разминкой 5. Учить комбинацию хлопучки 5. Учить быстро строить круг, взявшись за руки.	Коммуникативные игры «Прятки», «Карусель», «Строим дом». Музыкально-ритмические композиции «Плюшевый медвежонок», «Поросята», «Чебурашка». Образно-речевые упражнения «Марш утки», «Щелкунчик». И.Е. Кулагина «Художественное движение», стр.15-18
Декабрь 3-4 занятие	«Снежные дорожки»	1. Упражнять в выполнении поклона на месте по 1 позиции 1 позиции рук	Коммуникативные игры «Паровоз», «Каблучок», «Мы

Январь 1-2 занятие	«Снежные дорожки» «Ритмическая мозаика»	2. Продолжать учить шаги по кругу, (releve), (pa marshe), молоточки, поскоки. 3. Закреплять с детьми поклон, марш-выход 4. Продолжать учить комбинацию хлопушки 5. Продолжать формировать умение передавать в движении образ Тигра. 6 Разучить музыкально-ритмическую композицию «Птички»,	скакали», «Котик». Музыкально-ритмические композиции «Птички и ворона», «Лошадки», «Поросята», «Белочка». Образно-речевые упражнения «Марш утки», «Медведи в клетке», «Белые медведи», «Серый гусь», «Тигры». И.Е. Кулагина «Художественное движение», стр.15-24
Февраль 1-2 занятие	Снежные дорожки А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»	1. Упражнять в выполнении поклона на месте по 1 позиции ног 1 позиции рук 2. Продолжать учить выполнять движения разминки 3. Продолжать учить шаги по кругу, (releve), (pa marshe), молоточки, поскоки. 4. Закрепить с детьми поклон, марш-выход. 5. Разучить музыкально-ритмическую композицию «Едем к бабушке в деревню»,	Коммуникативные игры с предметами на основе народных мелодий, «Флажок», «Прогулка», «Выбирай». Музыкально-ритмические композиции «Едем к бабушке в деревню», «Птички и ворона». Образно-речевые упражнения «Ах, ох, ух, эх», «Погреемся». И.Е. Кулагина «Художественное движение», стр.23

Февраль 3-4 занятие	В мире сказок А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»	6. Продолжать учить детей выполнять марш-вход. 7. Учить выполнять поклон на месте по 1 позиции ног и 1 позиция рук. 8. Продолжать учить шаги по кругу, (releve), (pa marshe), молоточки. 9. Продолжать знакомить детей с разминкой 5. Учить комбинацию хлопушки 10. Учить быстро строить круг, взявшись за руки.	Коммуникативные игры «Снеговик», «Карусель», «Солдатики». Музыкально- ритмические композиции «Плюшевый медвежонок», «Поросята», «Чебурашка». Образно-речевые упражнения «Марш утки», «Щелкунчик». И.Е. Кулагина «Художественное движение», стр.15-18
Март 1-2 занятие	«Танцевальное Ассорти» А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»	1. Продолжать закреплять с детьми марш-вход. 2. Упражнять в выполнении поклона на месте по 1 позиции ног 1 позиции рук с поворотом головы на 1/4 3. Развивать умение выполнять движения по показу и самостоятельно (тигр, лошадка, белочка) 4. Закреплять умение начинать и заканчивать движение с музыкой. 5. Разучит музыкально- ритмическую композицию «Медвежонок плюшевый»,	Коммуникативные игры «Цапля», «Мы ногами топ, топ», «Выбирай», «Медведь», «Мы скакали». Музыкально- ритмические композиции «Медвежонок плюшевый», «Весёлые путешественники», «Белочка», «Лошадки». Образно-речевые упражнения «Тигры», «Жуки», «Змеиная», «Марш утки», «Серый гусь», «Цапля». И.Е. Кулагина «Художественное движение», стр.15-26
Март 3-4 занятие	Весеннее настроение А.И. Буренина «Ритмическая мозаика		
Апрель 1-2 занятие	«Вместе весело шагать»	1. Упражнять в выполнении поклона на месте по 1 позиции ног 1 позиции рук с поворотом головы на 1/4. 2. Закреплять шаги по кругу, (releve), (pa marshe), молоточки, поскоки. 3. Продолжать учить выполнять движения разминки. 4. Продолжать формировать умение передавать в движении образ «Кузнечик»	Коммуникативные игры «Птички», «Прятки», «Бабочки», «Выбирай», «Прогулка», «Паровоз», «Погремушка». Музыкально- ритмические композиции «Разноцветная игра», «Белые кораблики», «Весёлые путешественники»,

		5.Разучить музыкально-ритмическую композицию «Разноцветная игра»	«Кузнечик». Образно-речевые упражнения «Тюльпан», «Массаж», «Поскоки», «Бег трусцой». И.Е. Кулагина «Художественное движение», стр.22
Апрель 3-4 занятие	Любимые персонажи мультфильмов А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»	3. Учить детей выполнять марш-вход. 4.Продолжать учить выполнять поклон на месте по 6 позиции ног.	Общеразвивающие упражнения «Фиксики». Коммуникативные игры «Мыши».

Формы педагогического контроля

Обеспечивать правильное физическое воспитание детей, хорошее здоровье каждого ребенка можно только при условии четко организованного педагогического контроля. В процессе контроля можно определить качество усвоения детьми изучаемого материала, спланировать индивидуальную работу, способствовать более продуктивному проведению занятия.

Контрольный урок можно провести в начале, в середине и в конце года. В работе использует 3 вида контроля:

Предварительный (входной) контроль проводится в первые занятия. Цель его - выявить начальный уровень подготовки ребенка, учитывать это в планировании и строить исходя из этого индивидуальную работу с детьми.

Текущий контроль дает возможность определить степень усвоения учебного материала, уровень подготовленности, ответственности, заинтересованность занимающегося. Текущий контроль также помогает выявить слабых детей и продумать индивидуальный подход в будущей работе с ними. Для детей более способных усложнить материал.

Итоговый контроль определяет результат обучения, закрепит знания у детей о том, что давалось в течение года.

Методическое и техническое обеспечение образовательного процесса

Чтобы правильно обеспечить образовательный процесс, необходимо иметь правильное покрытие пола - деревянное либо ковровое покрытие. Оборудование должно быть исправно и устойчиво. На каждого ребенка отводить 4 метра площади.

Избегать употребления жвачки во время занятия. Иметь свободный доступ к воде. Каждый ребенок должен иметь спортивную форму: футболка, спортивные трусы (шорты), чешки.

Для проведения занятий необходимо иметь магнитофон (муз. центр), кассеты, диски, ленты, гантели, наглядные пособия, прыгалки. Зал предварительно проветрить и провести влажную уборку. Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

Основные требования к уровню подготовки детей

Диагностика творческих проявлений в музыкально-ритмических движениях
(автор Буренина А.И., программа «Ритмическая пластика»)

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Параметры диагностирования детей 3-4 года

Начало года

Музыкальность

Двигается с желанием, пытается менять движения в соответствии с ритмом, темпом.

Эмоциональная сфера

Реагирует эмоционально на смену характера в музыке (страх, радость, удивление и т.д.) с помощью педагога.

Творческие проявления

Ребенок увлечен творческим процессом, пытается импровизировать под знакомую музыку, придумывает свою с помощью педагога

Внимание

Старается не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память

Узнает знакомую музыку и движения.

Координация движений

Правильно сочетает движения рук и ног при ходьбе (а также в других общеразвивающих видах движений).

Конец года

Музыкальность

Двигается с желанием, самостоятельно меняет движения в соответствии с темпом, ритмом.

Эмоциональная сфера

Передает эмоции в образных танцах, элементах.

Самостоятельно различает характер музыки.

Творческие проявления

Самостоятельно импровизирует под знакомую музыку, придумывает движения сам.

Внимание

Внимательно следит за творческим процессом.

Память

Узнает музыку. Самостоятельно может исполнить некоторые движения.

Координация движений

Выполняет движения со всеми детьми, правильно сочетает движения.

Материально – техническое обеспечение:

Звуковые системы:

Колонки, музыкальный центр для воспроизведения фонограмм и сопровождения занятий музыкой.

Записи музыкального материала:

Сборники детских песен, танцевальных мелодий, народных напевов и классических композиций.