



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского городского округа  
«Детский сад № 65 комбинированного вида»**

**ПРИНЯТО:**

На педагогическом совете

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол № \_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий

МАДОУ ПГО «Детский сад № 65»

\_\_\_\_\_ Тарасова И.В.

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА от 3 до 4 лет**

**«РИТМИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

**Срок реализации программы: 1 год**



**г. Полевской, 2022 г.**

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет «Ритмика для малышей». – г. Полевской. – 2022 г.**

**Составитель:**

**А.А. Ивлиева**, инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования.

**Дополнительная общеобразовательная программа для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет «Ритмика для малышей»** обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и потребностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

**Дополнительная общеобразовательная программа для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет «Ритмика для малышей»** разработана с целью развития функциональных возможностей детского организма, укрепления здоровья, умения выполнять ритмические движения в такт музыке, слышать ритм.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	4
1. Целевой раздел	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.1.1. Цель, задачи программы	7
1.1.2. Принципы обучения	7
1.1.3. Значимые характеристики, в том числе возрастные возможности детей дошкольного возраста	8
1.2. Планируемые результаты дополнительной образовательной программы	11
<b>2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика для малышей»</b>	11
2.1. Описание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	11
2.2. Объем содержания	13
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	19
<b>3. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы «Ритмика для малышей»</b>	20
3.1. Материально-техническое обеспечение	20
3.2. Обеспеченность методическими материалами	21
3.3. Планирование образовательной деятельности	21
3.3.1 Учебный план	21
3.3.2 Календарный учебный график	22
3.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	24
3.5. Педагогическая диагностика	24
Литература	26

## Комплекс характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет «Ритмика для малышей» (далее по тексту – Программа) – учебно-методический документ образовательного учреждения, направленный на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей младшего дошкольного возраста в двигательном развитии, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

*По форме организации:* программа реализуется в форме кружка

*Уровень освоения программы:* стартовый (краткосрочный)

*Программа реализуется на русском языке.*

*Направленность программы – физкультурно-музыкальная*

*Адресат программы – дети 3-4 лет без специального отбора*

Дополнительная оздоровительно – развивающая программа «Ритмическая гимнастика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей младшего дошкольного возраста.

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

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др., которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма

**Объем программы** – для освоения программы «Ритмика для малышей» запланировано 36 часов.

**Уровень образования** – дошкольное образование;

**Адресат программы** - дети 3-4 лет без специального отбора.

**Форма обучения** – очная.

**Актуальность данной программы:** На занятиях ритмической гимнастикой увеличивается объём двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности.

**Оценка качества реализации программы** «Ритмика для малышей» включает в себя текущий контроль, промежуточную (итоговую) аттестацию (педагогическую диагностику) обучающихся. Текущий контроль проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем учебных занятий, прочности формируемых знаний, умений и навыков. Педагогическая диагностика обучающихся проводится в формах, определенных данной программой. В структуру программы «Ритмика для малышей» включены оценочные материалы, которые отражают перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

Услуга оказывается Учреждением в форме групповых занятий (количество обучающихся в группе – 10 - 15 человек), периодичность - 1 занятие в неделю не более 20 минут в период с сентября по май.

**Основанием для разработки Программы служат:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

**Новизна:** Главное отличие и новизна программы «Ритмика», состоит в использовании компенсаторных возможностей детей в период их раннего развития, детей, принятых на занятия без специального отбора. Уже на раннем этапе развития, воспитанники, освоив минимум танцевальных движений, могут участвовать в простых этюдных постановках. В основу обучения детей младшего возраста положено игровое начало, которое помогает детям осваивать трудные элементы, а также позволяет детям расслабиться и переключить внимание.

**Формы подведения итогов реализации Программы:**

- итоговое и промежуточное занятие (для родителей), дети которых посещают занятия по ритмической гимнастике в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга

### **1.1.1 Цели и задачи программы**

#### **Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника. Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих основных педагогических задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

#### **Оздоровительные задачи:**

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

#### **Образовательные задачи:**

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие психологических процессов (память двигательная, слуховая, образная);
- развитие двигательных качеств (гибкость, координация, выносливость) и умений;
- развивать творческие способности;
- развивать мелкую моторику

#### **Воспитательные задачи.**

- воспитывать нравственные качества (уважительное отношение ко взрослым и к сверстникам).
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- учить видеть прекрасное.
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.
- развитие личностных качеств.

### **1.1.2. Принципы обучения:**

1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что

регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. **ДОСТУПНОСТЬ.** Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

3. **АКТИВНОСТЬ.** Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

4. **НАГЛЯДНОСТЬ.** Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

5. **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.** При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

### **1.1.3. Значимые характеристики, в том числе возрастные возможности детей дошкольного возраста**

#### **Возраст детей:**

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

#### **Возрастные возможности 3-4 лет**

Ребенок в этом возрасте наиболее успешно осваивает физические упражнения в общении со взрослым, наблюдая за его действиями и подражая им. Это объясняет введение в двигательную активность младших дошкольников большого количества подражательных движений. Многие новые движения малыши лучше осваивают в играх и игровых упражнениях, это связано с тем, что сами движения малыша довольно просты. Ребенок быстрее запоминает и интересуется новым упражнением при условии положительных эмоций и активизации различных анализаторов (зрительного, слухового, тактильного и др.). Повысить активность ребенка при выполнении упражнений помогает также музыкальное сопровождение, стихотворения, потешки, песенки. В содержании двигательной деятельности с детьми этого возраста все двигательные задания повторяются неоднократно, так как для успешного освоения нового движения малышу необходимо повторить его не менее 24 – 25 раз.

### **Учет особенностей в здоровье при организации занятий физической культурой**



Проблема со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
Нарушение осанки	Контроль осанки у стенки, с приседаниями. И.п. — лежа на спине, животе, упор на коленях, четвереньках. Упражнения в равновесии, на координацию. Подвижные игры с тренировкой правильной осанки («Паук и мухи»)	Упражнения на скручивание. Ограничить бег, упражнения из И.п, сидя, прыжки. Упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку
Плоскостопие	Босохождение, корригирующие упражнения, упражнения с массажерами, роликовыми досками, ходьба по неровной поверхности. Плавание. Специальные виды ходьбы — на пятках, наружном крае стопы, носках и т. п. Упражнения с захватыванием предметов пальцами ног. Массаж стопы	Длительный медленный бег, прыгивание. Ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на внутренней стороне стоп
Заболевание органов дыхания	Упражнения на тренировку полного дыхания с удлиненным вдохом, звуковая гимнастика. Упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег. Подвижные игры большой и средней степени подвижности, упражнения с отягощением	Сложно координированные упражнения. Упражнения в быстром темпе; на задержку дыхания и натуживание. Ограничения в использовании спортивных сооружений
Заболевание сердечно-сосудистой системы	Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе, дозированный равномерный медленный бег. Плавание.	Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим

	ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности. Круговые вращения в плечевых суставах, боксирование, попеременные выпады с покачиванием. Упражнения на развитие диафрагмального дыхания	напряжением. Бег на длинные дистанции. Прыжки, силовые упражнения. Участие в играх соревновательного характера
Болезни органов пищеварения	ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма. Элементы спорта. Специальные упражнения на больших гимнастических мячах. Упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса	Подскоки, прыжки, упражнения с натуживанием. Умеренные нагрузки на мышцы брюшного пресса, упражнения из И. п. лежа на животе
Заболевания почек и мочевыводящих путей	Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины, И. п. лежа на спине, боку, стоя на четвереньках. Массаж живота, затылочной части головы. Психогимнастика, упражнения в расслаблении. Дыхательные упражнения	Плавание, ходьба на лыжах, подвижные игры на воздухе ограничить время пребывания в воде при занятиях плаванием. Акробатические упражнения
Заболевания нервной системы	Упражнения на выносливость. Ритмическая гимнастика (А. И. Бурениной). Прикладные упражнения. Игровая форма проведения занятий. Различные виды психогимнастик. Упражнения на релаксацию Попеременные выпады с покачиванием.	Двигательные парадоксы, сложно координированные движения и упражнения (например, равновесие на скамейке). Ограничить время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры-соревнования)

Упражнения на развитие диафрагмального дыхания
--

## **1.2. Планируемые результаты дополнительной образовательной программы «Ритмика для малышей»**

К концу освоения программы «Ритмика для малышей» ребенок должен знать и уметь:

1. Выполнять танцевальные движения в такт музыке;
2. Двигаться под музыку с предметами;
3. Уметь выполнять движения в различном темпе;
4. Знать понятие круг, шеренга, колонна;
5. Ориентироваться в пространстве, самостоятельно перестраиваться;
6. Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыкальной композиции;
7. Выполнять изучаемые в течение года ритмические и музыкальные композиции и танцы.

## **II СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

В основу " ритмической гимнастики для малышей» положена двигательнo- 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.

Основным содержанием «ритмической гимнастики для малышей» являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела. Маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежa. Эти упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями, упражнения на формирование осанки. Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнения, которые воспринимаются как танцевальные движения.

Поточный или серийно-поточный методы упражнения являются обязательным условием эффективного воздействия упражнения на разные системы организма человека.

В содержание программы по «ритмической гимнастике» входят так же следующие разделы:

**Образно-игровые упражнения** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей, сказочных героев и т. д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

**Пальчиковая гимнастика** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

**Стихи** привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

**Дыхательная гимнастика.** От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполненные через левую или правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужно специальные дыхательные упражнения.

**Игровой самомассаж** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой, стихотворной форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс «ритмической гимнастики для малышей» входят **подвижные игры**, сопровождающиеся музыкальной композицией.

Так же в раздел программы входит **релаксация** в конце занятия, что помогает детям расслабиться, мысленно погрузиться в заданную ситуацию, она проходит под релаксирующую музыку природы.

В свою очередь, каждое упражнение комплекса имеет название и выполняется под музыку. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений.

Музыка используется из любимых мультфильмов и сказок. Подобранные музыкальное сопровождение способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

Структура занятия по «ритмической гимнастике для малышей».

### **I. Подготовительная часть**

Выполнение комплекса под музыку.

- Упражнения в ходьбе, беге.
- ОРУ

### **II. Основная часть**

1. Разучивание танцевальных движений
2. Разучивание ритмической композиции с предметами.
3. Подвижная игра или образно-игровые упражнения.

### **III. Заключительная часть**

1. Пальчиковая гимнастика.
2. Игровой самомассаж, релаксация или малоподвижная игра.
3. Дыхательная гимнастика

## **2.2. Объем содержания**

Примерный график распределения учебного материала

Содержимое занятий	№ занятия																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34						
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Ходьба на носках	+	+	+	+	+	+																																		
Ходьба на пятках	+	+	+	+	+	+																																		
Ходьба с высоким подниманием колен																									+	+	+	+												
Ходьба змейкой							+	+	+	+	+																													
Ходьба с заданием												+	+	+	+	+	+	+																						
Ходьба по канату																																			+	+	+			
Бег по кругу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Бег змейкой							+	+	+	+	+																													
Подскоки																																				+	+	+	+	
Прыжки с продвижением																																								
ОРУ под музыку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Танцевальные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Танцевальная композиция (с предметами)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														+	+	+	+
Пальчиковая игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																								+	+	+
Самомассаж																		+	+	+	+	+	+	+													+	+	+	
Релаксация	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																										

**Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы**

**Сентябрь - Октябрь «Путешествие в осенний лес»**

<b>Разделы</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Музыкальное сопровождение</b>
1	2	3
Вводная (разминка)	1. Ходьба, ходьба на носках и на пятках, бег 2. Построение врассыпную 3. Комплекс ОРУ «Воробушки»	Е. Железнова ««Топ- топ, хлоп-хлоп»»
Основная	1. Танцевальные движения 2. Танцевальная композиция с листочками «Листопад» 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Муз. композиция «Осень к нам пришла»
Заключительная	1. Пальчиковая гимнастика «Ежики» 2. Дыхательная гимнастика «Прогоним тучу»  3. Релаксация: «Цветок распустился»	Сборник пальчиковых игр Е. Железнова.  Муз. композиция «Звуки природы»

**Ноябрь «Волшебный платочек»**

<b>Разделы</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Музыкальное сопровождение</b>
1	2	3
Вводная (разминка)	1. Ходьба по кругу, ходьба и бег змейкой 2. Построение врассыпную 3. Комплекс ОРУ «с платочком»	Е. Железнова ««Топ- топ, хлоп-хлоп»»»
Основная	1. Танцевальные движения 2. Танцевальная композиция с листочками.	Муз. композиция «Мой платочек»

	3. Подвижная игра «Найди меня»	Муз. композиция «Если нравится тебе»
Заключительная	1. Пальчиковая музыкальная игра «Постираем платочки» 2. Релаксация «Сказка»	Инструментальная композиция: «Романтическая фея».

### Декабрь «Зима пришла»

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная (разминка)	1. Ходьба с выполнением заданий (покружиться как «снежинки»), бег 2. Построение в рассыпную 3. Комплекс ОРУ «Снежинки»	Инструментальная композиция: «полька» Е. Железнова «Топ- топ, хлоп-хлоп»
Основная	1. Танцевальные движения 2. Танцевальная композиция с пластмассовыми мячиками «Играем в снежки». 3. Подвижная музыкальная игра «Варежка»	Муз. композиция «К нам пришла зима»
Заключительная	1. Пальчиковая гимнастика «Лепим снеговика» 2. Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку» 3. Релаксация «Волшебный сон».	Инструментальная композиция: «Я рисую».

### Январь «Волшебная палочка»

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная (разминка)	1. Ходьба с палочкой с выполнением заданий, бег. 2. Построение в рассыпную 3. Комплекс ОРУ с гимнастической палочкой.	Е. Железнова «Топ- топ, хлоп-хлоп»



Основная	1. Танцевальные движения 2. Танцевальная композиция с гимнастическими палочками. 3. Подвижная музыкальная игра «Воробьи и вороны»	Муз. композиция «Девчонки, мальчишки»
Заключительная	1. Дыхательная гимнастика «Ворона» 2. Самомассаж массажными мячиками.	Муз. композиция «Воробьи – вороны»

#### Февраль «Веселый мяч»

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная (разминка)	4. Ходьба, прыжки на двух ногах, бег 5. Построение врассыпную 6. Комплекс ОРУ с мячом	Е. Железнова «Топ- топ, хлоп-хлоп»
Основная	1. Танцевальные движения 2. Танцевальная композиция с мячом 3. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	Муз. композиция «Мой мяч»
Заключительная	1. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»  2. Самомассаж массажными мячиками «Колючий мячик»	

#### Март «Музыкальный магазин»

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
---------	----------------------	---------------------------

1	2	3
Вводная (разминка)	1. Ходьба с высоким подниманием колен, бег 2. Построение врассыпную 3. Комплекс ОРУ «Музыкальный магазин»	Е. Железнова «Топ- топ, хлоп-хлоп»
Основная	1. Танцевальные движения 2. Танцевальная композиция с погремушками «Оркестр» 3. Подвижная музыкальная игра со стульчиками	Муз композиция «Оркестр» Муз. композиция «Буги – вуги»
Заключительная	1. Пальчиковая гимнастика «клавиши» 2. Релаксация	Муз. композиция «Духовой оркестр»

**Апрель «Путешествие на весеннюю полянку»**

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная (разминка)	1. Ходьба, подскоки, бег 2. Построение врассыпную 3. Комплекс ОРУ «весенняя полянка»	Е. Железнова «Топ- топ, хлоп-хлоп»
Основная	1. Танцевальные движения 2. Танцевальная композиция без предметов 3. Подвижная игра «Жуки и бабочки»	Муз. композиция «Медопровод»
Заключительная	1. Дыхательная гимнастика «Бабочки» 2. Релаксация «звуки леса»	Инструментальная композиция «Звуки леса»

**Май «Цирковое представление»**

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная (разминка)	4. Ходьба, ходьба по канату, бег 5. Комплекс ОРУ «Цирковое представление»	Е. Железнова «Топ- топ, хлоп-хлоп»

Основная	1. Танцевальные движения 2. Танцевальная композиция с обручами 3. Подвижная музыкальная игра «Лиса и зайцы»	Муз композиция «марш клоунов»
Заключительная	1. Пальчиковая игра «Обезьянка» 2. Самомассаж массажными мячиками «Ежики»	

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Позиция педагога - поддерживать и поощрять инициативу ребенка в эмоциональном общении (всегда откликаться на стремление дошкольника получить доброжелательное внимание, поддержку, ласку). Поощрять инициативные и самостоятельные действия детей.

#### Возрастная категория детей с 3 до 4 лет (младший дошкольный возраст)

В развитии детской инициативы педагог обращает внимание на следующие задачи:

- В ходе занятий терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества;
- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.
- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставить перед ними все более сложные задачи, развивать волю, поддерживает желание преодолевать трудности, нацеливать на поиск новых, творческих решений;
- Создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обрести уважение и признание взрослых и сверстников.

### III Комплекс организационно-педагогических условий

#### Организационный раздел

### 3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММ

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- 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 по числу детей в группе.
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Ребристые доски
- Мячики «ежики»
- Коврики для занятий на полу
- Аудиотека для музыкального сопровождения.

#### Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности.

Программа дополнительного образования/ ФИО педагога	Специалисты	Данные специалиста	Курсы повышения квалификации
<b>Направленность</b>	<b>Физкультурно-спортивная</b>		
«Ритмика для малышей»	Педагог	Образование –высшее	«Физкультурно-

Ивлиева Александра Андреевна	дополнительного образования	"Уральский государственный педагогический университет» (Институт физической культуры)	оздоровительная деятельность ребенка в соответствии с ФГОС ДО в дошкольных образовательных организациях» (40 часов)
------------------------------	-----------------------------	---	---

### 3.2 ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. Н.Г. Куприн учебно-методическое пособие «Музыкальное развитие дошкольников». Екатеринбург, 2006.
4. Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет». Москва «ТЦ сфера», 2016.
5. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». «ТЦ Сфера», №2, 2013.

### 3.3 ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Условия набора детей в группы:** принимаются все желающие, в возрасте 3 – 4 лет – наполняемость до 15 человек.

**Формы и режим занятий.** Содержание занятий ориентировано на одновозрастные группы детей;

Ведущей формой организации занятий является **групповая**.

#### 3.3.1 Учебный план

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13, учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп:

*Продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности: 20 минут*

#### Учебный план образовательной деятельности на 2022 – 2023 учебный год

Образовательная деятельность	Модуль	Объем нагрузки (количество), (в неделю, в
------------------------------	--------	---

		<b>год)</b>
Кружок «Ритмика для малышей»	Танцевальные движения	1 (34)
	Ритмическая композиция	1 (34)
	Комплексы ОРУ	1 (34)
	Различные виды ходьбы	1 (34)
	Бег	1 (34)
	Подвижные игры	1 (34)
	Пальчиковые игры	0,5 (22)
	Игровой самомассаж	0,5 (11)
	Дыхательная гимнастика	0,5 (22)
	Релаксация	0,5 (23)

### Расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми

Возрастная группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Младшая группа (20 мин)					

### 3.3.2. Календарный учебный график

На 2022-2023 учебный год продолжительность образовательного процесса – 36 календарных недель. Начало учебного года вторая половина сентября 2022 года, окончание учебного года 31 мая 2023 года.

### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Программа дополнительного образования/направленность по выбору	Годовой цикл		Объединение (группа)
	месяц	неделя	НОД (мин.)
«Ритмика для малышей»	Сентябрь	I	1 (20)

		II	1 (20)
		2 недели	2 /40
	Октябрь	I	1(20)
		II	1(20)
		III	1(20)
		IV	1(20)
		4 недели	4/80
	Ноябрь	I	1(20)
		II	1(20)
		III	1(20)
		IV	1(20)
		V	1(20)
		5 недель	5/80
	Декабрь	I	1(20)
		II	1(20)
		III	1(20)
		IV	1(20)
		4 недели	4/80
	Январь	I	1(20)
		II	1(20)
		III	1(20)
		IV	1(20)
		4 недели	4/80
	Февраль	I	1(20)
		II	1(20)
		III	1(20)
		IV	1(20)
		4 недели	4/80
	Март	I	1(20)
		II	1(20)
		III	1(20)
		IV	1(20)

		<b>4 недели</b>	<b>4/80</b>
	<b>Апрель</b>	<b>I</b>	<b>1(20)</b>
		<b>II</b>	<b>1(20)</b>
		<b>III</b>	<b>1(20)</b>
		<b>IV</b>	<b>1(20)</b>
		<b>4 недели</b>	<b>4/80</b>
	<b>Май</b>	<b>I</b>	<b>1(20)</b>
		<b>II</b>	<b>1(20)</b>
		<b>III</b>	<b>1(20)</b>
		<b>3 недели</b>	<b>3/60</b>

**Условные обозначения:**

НОД – непрерывная образовательная деятельность в форме кружка, студии, секции

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных занятий с детьми дошкольного возраста:

Год обучения – 34 занятия по 20 минут (один раз в неделю).

**3.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

**Для контроля знаний и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:**

- проведение открытого занятия для родителей;

**Формы работы с родителями:**

- индивидуальное консультирование для родителей;
- открытое занятие в конце года обучения;

**3.5. Педагогическая диагностика**

**Формы аттестации и оценочные материалы**

В течение занятий в начале и в конце года проводится наблюдение за воспитанниками, диагностика знаний и умений. Данные диагностики заносятся в таблицу в виде цифр.



№	Фамилия, Имя	Выполнять танцевальные движения в такт музыке		Двигаться под музыку с предметами		Уметь выполнять движения в различном темпе		Знать понятие круг, шеренга, колонна		Ориентироваться в пространстве, самостоятель		Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и		Выполнять изучаемые в течение года ритмические и музыкальные	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1															
2															
3															
4															

1 – двигательное действие выполняется только при непосредственном участии взрослого, его помощи;

2 – двигательное действие выполняется при направляющем участии взрослого, незначительной помощи;

3 – Двигательные действия проявляются в самостоятельной деятельности ребенка.

### Литература

1. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
2. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
3. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
4. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022387

Владелец Тарасова Инна Владимировна

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024