

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД № 37
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Протокол Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 37
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 года № 1



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ детский сад № 37
Приморского района Санкт-Петербурга
/А. С. Лищенко/
Приказ от 01.09.2025 года № 104

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛАЯ РИТМИКА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Составила
педагог дополнительного образования
ГБДОУ детский сад № 37
Галстян Асмик Мишаевна

**Санкт-Петербург
2025 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
АКТУАЛЬНОСТЬ.....	4
НОВИЗНА.....	4
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.....	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	6
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ.....	6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	7
ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ.....	7
СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ.....	8
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	8
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	8
ЛИТЕРАТУРА.....	9
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселая ритмика» разработана для дошкольных образовательных учреждений, предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных 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, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стрейчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, которые основаны на движениях под музыку, развивающие музыкальный слух и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Основное назначение программы является универсальным – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность современного человека. Цель физического развития — охрана и укрепление здоровья детей.

Недостаток физической нагрузки отрицательно сказывается на работе опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы. В дальнейшем это может привести к тому, что слабеет сила сердечных сокращений, снижается тонус сосудов, уменьшается трудоспособность, нарушается кровоснабжение тканей — обеспечение клеток кислородом, питательными веществами уменьшается, развиваются ожирение, атеросклероз, слабеют и атрофируются мышцы, уменьшаются выносливость, сила, нарушаются нервно-рефлекторные связи, деятельность всей нервной системы (развиваются депрессия, вегето-сосудистая дистония), происходит сбой в обмене веществ, уменьшается костная масса (это приводит к остеопорозу). В будущем это может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемии, артериальной гипертензии), расстройствам дыхания, пищеварения.

В этой связи весьма актуальна разработка физкультурно-спортивной программы «Весёлая ритмика» для детей дошкольного возраста с приоритетным направлением — физическое развитие.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность программы в том, что занятия ритмопластикой позволяют ребенку развивать творческие способности, формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений. За счет развития кондиционных и координационных способностей у детей укрепляется здоровье, укрепляются мышцы, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, а также в процессе занятий дети избавляются от стеснительности, зажатости и комплексов. В танцах дети само утверждаются, проявляют индивидуальность, получая результат своего творчества.

НОВИЗНА

Новизна программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога. В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи исполнении, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии.

Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. В процессе непосредственно образовательной деятельности используются различные виды музыкально – ритмической деятельности: образно – игровые композиции, танцевальные композиции и сюжетные танцы, общеразвивающие по типу детской аэробики, музыкальные игры, этюды. Так же в программу включены упражнения и игры на развитие физических качеств, таких как гибкость, сила, выносливость, координация, прыгучесть.

Использование различных средств ритмики, физических упражнений и игр позволят повысить физическую активность дошкольников, помогут укреплению здоровья, развитию и совершенствованию всех систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д.). А также занятия помогут в профилактике различных заболеваний.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является всестороннее гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Задачи:

- совершенствовать двигательные навыки и умения;
- формирование сознательного стремления к здоровью, культуры здоровья;
- приобщение воспитанников к физическому развитию;
- развитие двигательных качеств и умений: координация движений; гибкости и пластичности;
- обогащение двигательного опыта различными видами движений.
- воспитывать самостоятельность и инициативу;
- воспитать потребность двигаться под музыку;
- воспитать желание ходить на занятия;
- воспитывать желание быть активными на занятиях;
- воспитывать умение понимать образно – игровые композиции;

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки, красивой походки;

- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;
- развитие творческого воображения и фантазии;

Развитие физических качеств:

- развитие силовых способностей;
- развитие скоростных способностей;
- развитие гибкости;
- развитие прыгучести;
- развитие ловкости и координационных способностей;

Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; **Отличительной особенностью** данной программы является модификация программы “Ритмическая мозаика” А.И. Бурениной: одновременное развитие физических качеств и приобретение новых навыков через средства ритмической гимнастики.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Возраст детей: от 3 до 7 лет.

Количество занимающихся: от 10 до 15 детей.

Срок реализации программы: 1 год, 60 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, 60 часов в год.

Продолжительность занятий:

дети от 3 до 4 лет – 15 минут

дети от 4 до 5 лет – 20 минут

дети от 5 до 6 лет – 25 минут

дети от 6 до 7 лет – 30 минут

Формы и методы проведения занятий.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 4 ЛЕТ

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекание нервных процессов и их зрелости, формирования сказываются на двигательных возможностях. Движение детей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4 – 5 ЛЕТ

К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную

танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5 - 6 ЛЕТ

Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ

С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложно координированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов
I модуль: Физическое развитие		
1	Развитие силовых способностей	8 ч
2	Развитие гибкости	7 ч
3	Развитие силовой выносливости	7 ч
4	Развитие координационных способностей	7 ч
5	Спортивные игры и эстафеты	4 ч
II модуль: Ритмическая гимнастика		
6	Коммуникативные танцы	9 ч
7	Инсценирование песни	9 ч
8	Игры, этюды, упражнения	9 ч
ИТОГО		60 ч

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ

В результате изучения курса дошкольник должен знать:

- средства музыкальной выразительности (темп: быстрый, медленный; способы исполнения).
- простейших элементах народных плясок (поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой и другой, топающий шаг);
- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах.
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички» и т.д.);

Имеет понятия:

- о процессе совместных игр и движениях под музыку;
- о чувстве такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

Умеет:

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары;
- умеет начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- умеет выражать свои эмоции – радость, грусть, страх;

Приобретает навыки:

- координации движений;
- ходьбы с правильным положением корпуса;
- активно слушать музыку

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми, в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Высокий уровень

Дети имеют высокую двигательную активность, хорошую координацию движений, умеют быстро ориентироваться в пространстве, обладают способностью к танцевальной импровизации.

Средний уровень

Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны. Дети не всегда справляются с координированием движений, недостаточно владеют умением сосредоточиться, поэтому при выполнении движений допускают ошибки. Однако занятия посещают с большим желанием.

Низкий уровень

Дети редко справляются с выполнением задания самостоятельно. Не владеют умением концентрировать свое внимание, не научились самостоятельно вступать на нужной доле музыкального такта. Не согласовывают свои движения с движениями других детей, не ориентируются в пространстве, не соблюдают дистанцию. В движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения. Справляются с повтором несложных танцевальных упражнений, но при этом движения вялые, не точные.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Предметы, используемые для реализации программы.

На занятиях используются различные предметы: скамейки спортивные, бубны, мячи большого и среднего диаметров, спортивные маты, кегли, скакалки, обручи

пластмассовые маленького диаметра, обручи пластмассовые большого диаметра, мешочки с песком.

Технические средства

Музыкальный центр, аудио материал

ЛИТЕРАТУРА

1. Буренина А.И., “Ритмическая мозаика” (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного) - СПб, 2000
2. Суворов Т.И., “Танцевальная ритмика для детей” (учебное пособие) – СПб, 2014
3. Зайцева Л.И., “Речевые ритмические и релаксационные игры для дошкольников” (практическо-методическое пособие) – СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013
4. “Теория и методика детского и юношеского спорта” – Киев,: Олимпийская литература, 2002
5. Назаренко Л.Д., “Оздоровительные основы физических упражнений” – М.: ВЛАДОСС-ПРЕСС, 2003
6. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г., “Са-Фи-Дансэ” (танцевально-игровая гимнастика для детей) – Детство-пресс, 2000
7. Голицыны Н.С., “Нетрадиционные занятия физической культурой в дошкольном образовательном учреждении” – М., 2009
8. Аверина И.Е. “Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях” – М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2006.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ по модулю Ритмическая гимнастика

ФИ	Ориентировка в пространстве	Танцевальное творчество	Двигательная активность (повторить элементы танца)	Музыкальность и чувство ритма	Освоение репертуара	Средний балл

3 балла	усвоил полностью
2 балла	усвоил частично
1 балл	Не усвоил

Оценочная шкала:

Высокий уровень усвоения - 2,5-3 балла

Средний уровень усвоения - 2,1-2,4 балла

Низкий уровень - ниже 2,1 балла

Таблица оценок физической подготовленности детей 3-7 лет в ДОУ (Девочки)

Тесты	Воз- раст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 метров со старта (сек)	3	13,5 и ниже	13.6-13,9	14.0-14.5	14.6-15.0	15,1 и выше
	4	8,3 и ниже	8.4-8,8	8.9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
	5	7,2 и ниже	7.3-7,8	7,9-8,4	8,5-9.2	9,3 и выше
	6	6,8 и ниже	6,9-7.3	7,4-7.9	8,0-8.7	8.8 и выше
Бег на 10 метров с хода (сек)	3					
	4	2,6 и меньше	2,7 – 3,0	3,1- 3,7	3,8-5,0	5,1 и больше
	5	2,2 и меньше	2.3 – 3.1	3.2-3,1	3.2-4,3	4,4 и больше
	6	2.1 и меньше	2.2- 2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4.2 и больше
Метание мешочка с песком на дальность (м) мешочка	3	4 и больше	3,5	3,0	2,5	2 и меньше
	4	5 и больше	4.5	4.0	3,5	3 и меньше
	5	6 и больше	5,5	5,0	4.5	4 и меньше
	6	7,5 и больше	7,0	6,5	5,5	5 и меньше
Прыжки в длину с места (см) длинуместа (см)	3	45 и дальше	40-35	30-25	25-20	20 и ниже
	4	80 и дальше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	5	95и дальше	84-94	73-83	56-72	55и ниже
	6	110и дальше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
Статистическое равновесие (сек)	3	8,1 и больше	7.5	5.5	4,8	5.2и меньше
	4	14,0 и больше	12,0	11,0	10.0	9.4 и меньше
	5	40, 0 и больше	30,0	33.0	32.0	35,0 и меньше
	6	50,0 и больше	48,0	45.0	43,0	40,0 и меньше
Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	5	225 и дальше	224-200	199-175	174-150	149 и меньше
	6	280 и дальше	279-243	242-206	205-169	168 и меньше
Бег на выносливость (90, 120, 150 м.), (сек.)	4	28,7 и меньше	28,8-31,8	31,9-34,9	35.0-39,1	39,2 и больше
	5	30,2 и меньше	30,3-33.2	33,3-36,0	36,1-40,7	40,8 и больше
	6	34,9 и меньше	35,0-38,1	38,2-41,0	41,1-43,8	43,9 и больше

Таблица оценок физической подготовленности детей 3-7 лет в ДОУ (Мальчики)

Тесты	Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30	3	13.5 и ниже	13,6-13.9	14,0-14.5	14,6-15,0	15. 1и выше
	4	8.0 и ниже	8,1-8.5	8,6-9,1	9.2-9,7	9.8 и выше
	5	6.9 и ниже	7.0-7,5	7.6-8,1	8.2-8,7	8.8 и выше
	6	6,4 и ниже	6,5-6,8	6.9-7,5"	7.6-8.3	8.4 и выше
Бег на 10 метров с хода	3					
	4	2,4 и ниже	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-4,7	4,8 и выше
	5	2,1 и <	2,2-2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4,2 и >
	6	2,0 и ниже	2,1-2,3	2,4-2,8	2,9-3,0	4,0 и выше
Метание мешочка с песком на дальность (м)	3	4 и больше	3,5	3,0	2,5	2 и меньше
	4	5 и больше	4.5	4.0	3,5	3 и меньше
	5	6 и больше	5,5	5,0	4.5	4 и меньше
	6	7,5 и больше	7,0	6,5	5,5	5 и меньше
Прыжки в	3	45 и дальше	40-35	30-25	25-20	20 и ниже
	4	85 и дальше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	5	105 и дальше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6	122 и дальше	109-121	96-108	80-101	85 и ниже
Статистическое равновесие (сек)	3	5.1 и больше	4,7	4,3	3,8	3,3 и меньше
	4	11,0 и больше	10.0	9.0	8,0	7.0 и меньше
	5	35,0 и больше	33,0	30,0	28.0	25,0 и меньше
	6	50,0 и больше	47,0	44,0	41,0	38,0 и меньше
Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	5	230 и дальше	183-207	160-184	159-161	158 и меньше
	6	300 и дальше	217-259	176-218	174-177	173 и меньше
Бег на выносливость (90, 120, 150 м.), (сек.)	4	28,4 и меньше	28,5-31,5	31,6-34,6	37,7-38,8	38,9 и больше
	5	30,6 и меньше	30,7-33,0	33,1-36,0	36,1-38,5	38,6 и больше
	6	33,9 и меньше	34,0-36,9	37,0-39,0	39,1-41,5	41,6 и больше
Итоговая оценка по уровням						
Уровни		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	3	от 18 до 20	от 13 до 17	от 8 до 12	от 5 до 7 баллов	4 и менее
	4	от 28 до 30	от 19 до 27	от 11 до 18	от 7 до 10	6 и менее
	5	от 32 до 35	от 21 до 31	от 13 до 20	от 8 до 12	7 и менее
	6	от 32 до 35	от 21 до 31	от 13 до 20	от 8 до 12	7 и менее

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849490

Владелец Лищенко Анна Сергеевна

Действителен с 04.09.2025 по 04.09.2026