



Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»  
Санкт-Петербурга

Принята  
на педагогическом совете  
протокол №4  
от 31 мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 54 от 31 мая 2022 г.  
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»

Н.М. Чуклина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Ритмопластика для малышей»**

Возраст детей: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Федорова Екатерина Романовна,**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения программы – **общекультурный**.

### Актуальность

Программа удовлетворяет запрос родителей на физическую подготовку детей дошкольного возраста. Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

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.

В период от двух до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- – Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р (ред. от 30.03.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 №533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196" (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
- Постановление Главного государственного врача РФ 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";
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы". Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- Инструктивно-методическое письмо Комитета образования Санкт-Петербурга от 16.03.2020 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

**Ритмопластика** – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Игровой стретчинг (упражнения на ковриках) - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Организация и методика проведения занятий по-игровому стретчингу. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога. Методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

**Новизна программы:** в последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и, одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика

В программе предусматривается применение современных образовательных технологий, позволяющих во много раз улучшить память и внимание. Детям предлагаются игровые ситуации, забавные упражнения, игры на развитие мелкой и грубой моторики, что делает занятия увлекательными и способствует более эффективному обучению. Доступная и привлекательная игра на занятиях делает познавательный процесс полноценным, при этом он окрашен положительными эмоциями, столь важными для ребёнка – дошкольника.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в формировании навыков координации у ребенка дошкольного возраста, развитии всех групп мышц, а так же внимания, положительного отношения к спорту, воспитания социально-адаптированной личности ребенка.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для детей 3-4 лет, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Программа не предусматривает занятия с детьми с ОВЗ.

**Объем и срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения (60 занятий)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Занятия проходят два раза в неделю по 25 минут.

Количество детей в группе - не больше 15 детей в группе.

**Цель программы:**

Всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, средствами музыки и ритмических движений.

**Задачи программы:**

*Обучающие*

- Научить правильно воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- Заложить основу для развития специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- Заложить основу для развития музыкального кругозора и познавательного интереса к миру музыки;
- Заложить основу для развития музыкальной памяти.
- Заложить основу для развития двигательных качеств и умений: ловкости, точности, координации движений, гибкости и пластичности;
- Заложить основу для развития выносливости и силы;
- Заложить основу для формирования правильной осанки, красивой походки;
- Развить умение ориентироваться в пространстве;
- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

*Развивающие*

- Развивать потребность самовыражения в движении под музыку.
- Способствовать развитию творческого воображения и фантазии;

- Способствовать развитию способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.
  - Развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в мимике и пантомиме;
  - Развивать подвижность нервных процессов (возбуждения и торможения);
  - Развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление.
- Воспитательные*
- Воспитывать умение сопереживать другим людям и животным;
  - Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формировании чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

### **Условия реализации программы**

В группу принимаются дети дошкольного возраста. Перед началом занятий происходит собеседование с родителями с целью ознакомления с особенностями физического развития ребёнка, интересами и потребностями родителей.

Наполняемость учебных групп не более 10 человек.

Программа составлена на основе традиционных дидактических принципов, которые отражены в дошкольной педагогике: доступности, наглядности, связи теории с практикой, от простого к сложному и т.п.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

Личностное общение педагога с ребёнком;

Наличие специально оборудованного кабинета;

Правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;

На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;

Избегать употребления жвачки во время занятия;

Каждый ребёнок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;

Широкое использование технических средств обучения (*синтезатор, аудио техника*);

Атрибуты, спортивный инвентарь

Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку.

*Изучение материала проходит по трем разделам:*

#### **1. Разминка**

- танцевально-ритмические композиции
- различные виды ходьбы, бега
- общеразвивающие упражнения

#### **2. Партерная часть:**

- ритмические композиции сидя и лежа на ковре;
- общеразвивающие упражнения на ковре;
- Самомассаж (доступные приемы массажа с массажными мячами и без)

**3. Подвижные игры** – игровые упражнения с использованием спортивного инвентаря.

*Формы проведения занятий:*

Групповая

Работа педагога с учащимися осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- 1.** вводная (композиции для разминки, подготавливающие и разогревающие упражнения);
- 2.** партерная (общеразвивающие упражнения на коврах);
- 3.** заключительная (подвижные игры и задания с использованием спортивного инвентаря).

*Содержание каждого занятия включает методы и приёмы:*

*Наглядность.* Показ физических упражнений, образный рассказ.

*Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

*Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

*Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

*Индивидуально-дифференциальный подход.* Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

*Сознательность.* Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

*Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.* Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

*Вариативность.* Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

*Практический метод* (упражнения, игры и упражнения со спортивным инвентарем).

*Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.*

*Кадровое обеспечение:*

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий с дошкольниками;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного обучения;
- умеет видеть и раскрывать способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства.

*Техническое и материальное обеспечение:*

- Наличие учебного кабинета (60 м<sup>2</sup>);
- Наличие коврового покрытия;
- Шкафы для спортивного инвентаря, пособий и игр;
- Магнитофон;
- Электронный накопитель
- Синтезатор (пианино)

*Спортивный инвентарь:*

- Мячи для футбола
- массажные мячи
- теннисные мячи
- мячи диаметром 25 см
- шарики для сухого бассейна
- скакалки
- маты
- коврики массажные
- тоннели
- обручи
- кегли
- пособие для эстафет
- конусы
- ортопедические модули

- погремушки, бубны
- мягкие игрушки на руку

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные результаты:*

1. Учащиеся приобретут навык слушать и в точности выполнять задания по инструкции педагога.
2. У учащихся появится первоначальная основа культуры речевого общения.
3. Учащиеся приобретут навык выполнения разнообразных движений, соответствующих темпу, ритму и форме музыкального произведения.
4. Учащиеся приобретут умение хлопать и топтать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре
5. Учащиеся приобретут умение в игре представить различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*)
6. Учащиеся овладеют навыками ритмической ходьбы, бега

#### *Метапредметные результаты:*

1. У учащихся будут активно развиваться высшие психические функции: память, внимание, воображение
2. У учащихся будут активно развиваться зрительный, слуховой и двигательный анализаторы.
3. У учащихся будет активно развиваться мелкая и грубая моторика.
4. У учащихся будет активно развиваться физиологическое дыхание.

#### *Предметные результаты:*

1. На занятиях дети научатся ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку
2. Будет активно развиваться двигательная память
  - Учащиеся научатся выполнять упражнения под музыкальное сопровождение
  - Учащиеся приобретут умение ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполнять ритмические упражнения.
3. Будут активно развиваться все группы мышц
  - учащиеся познакомятся с названиями всех частей тела
  - учащиеся познакомятся с названиями спортивного инвентаря
  - учащиеся научатся использовать спортивный инвентарь
  - учащиеся будут уметь выполнять различные игровые упражнения со спортивным инвентарем, соответствующие их возрасту
  - учащиеся научатся исполнять танцевально-ритмические композиции
  - учащиеся научатся выполнять упражнения для самомассажа
  - учащиеся научатся выполнять упражнения лежа, сидя на ковре
4. На занятиях у учащихся будет активно развиваться двигательный аппарат
  - учащиеся овладеют навыками двигаться под музыку, выполнять игровые упражнения с использованием спортивного инвентаря, играть в командные игры, игры в паре с мамой.

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Знакомство детей с правилами поведения на занятиях ритмопластикой, инструктаж	1	1		Входная диагностика

	по технике безопасности				
<b>2</b>	<b>Разминка</b>				
2.1.	Различные виды ходьбы бег	6	1	5	наблюдение
2.2.	Танцевально-ритмические композиции	7	1	6	наблюдение
2.3.	Обще развивающие упражнения	7	1	6	наблюдение
<b>3</b>	<b>Партер</b>				
3.1.	Ритмические композиции сидя и лежа на ковре	7	1	6	наблюдение
3.2.	Общеразвивающие упражнения на ковре	7	1	6	наблюдение
3.3.	Самомассаж (доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	7	1	6	наблюдение
<b>4</b>	<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b>				
4.1	Городок (ортопедические модули)	9	1	8	наблюдение
4.3.	Игры со спортивным инвентарём	9	1	8	наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>9</b>	<b>51</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	Сентябрь( по мере комплектования группы)	Апрель-май	30	60	2 раза в неделю по30 мин.

### Рабочая программа

Обучение по программе проводится с учётом возрастных особенностей детей 3-4 лет. Этот период характеризуется формированием и развитием устойчивого интереса учащихся к спортивным занятиям активному их участию в этом виде деятельности.

Учебный процесс направлен на ознакомление учащихся с элементарными понятиями о частях тела Дети получают первоначальные представления об особенностях различных видов движений, осваивают эти движения, приобретают первые навыки совместной игры в детском коллективе.

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 движение под музыку. Побуждать детей выполнять движения в соответствии с характером и темпом и ритмом музыки. Развивать слуховое внимание, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом. Только в игре все непонятное и необъяснимое становится понятным и доступным к восприятию.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие*

- Научить правильно воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- Заложить основу для развития специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- Заложить основу для развития музыкального кругозора и познавательного интереса к миру музыки;
- Заложить основу для развития музыкальной памяти.
- Заложить основу для развития двигательных качеств и умений: ловкости, точности, координации движений, гибкости и пластичности;
- Заложить основу для развития выносливости и силы;
- Заложить основу для формирования правильной осанки, красивой походки;
- Развить умение ориентироваться в пространстве;
- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

#### *Развивающие*

- Развивать потребность самовыражения в движении под музыку.
- Способствовать развитию творческого воображения и фантазии;
- Способствовать развитию способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.
- Развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- Развивать подвижность нервных процессов (возбуждения и торможения);
- Развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление.

#### *Воспитательные*

- Воспитывать умение сопереживать другим людям и животным;
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формировании чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные результаты:*

1. Учащиеся приобретут навык слушать и в точности выполнять задания по инструкции педагога.
2. У учащихся появится первоначальная основа культуры речевого общения.
3. Учащиеся приобретут навык выполнения разнообразных движений, соответствующих темпу, ритму и форме музыкального произведения.
4. Учащиеся приобретут умение хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре
5. Учащиеся приобретут умение в игре представить различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*)
6. Учащиеся овладеют навыками ритмической ходьбы, бега

#### *Метапредметные результаты:*

1. У учащихся будут активно развиваться высшие психические функции: память, внимание, воображение
2. У учащихся будут активно развиваться зрительный, слуховой и двигательный анализаторы.
3. У учащихся будет активно развиваться мелкая и грубая моторика.
4. У учащихся будет активно развиваться физиологическое дыхание.

*Предметные результаты:*

1. На занятиях дети научатся ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку
2. Будет активно развиваться двигательная память
  - Учащиеся научатся выполнять упражнения под музыкальное сопровождение
  - Учащиеся приобретут умение ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполнять ритмические упражнения.
3. Будут активно развиваться все группы мышц
  - учащиеся познакомятся с названиями всех частей тела
  - учащиеся познакомятся с названиями спортивного инвентаря
  - учащиеся научатся использовать спортивный инвентарь
  - учащиеся будут уметь выполнять различные игровые упражнения со спортивным инвентарем, соответствующие их возрасту
  - учащиеся научатся исполнять танцевально-ритмические композиции
  - учащиеся научатся выполнять упражнения для самомассажа
  - учащиеся научатся выполнять упражнения лежа, сидя на ковре
4. На занятиях у учащихся будет активно развиваться двигательный аппарат
  - учащиеся овладеют навыками двигаться под музыку, выполнять игровые упражнения с использованием спортивного инвентаря, играть в командные игры, игры в паре с мамой.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий необходимо в течение всего учебного года.

## **Содержание программы**

### **Раздел «Разминка» состоит из:**

- Элементов ритмики, которая является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

- Элементов гимнастики служащей основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

- Танцев, направленных на формирование у детей танцевальных движений, куда входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, современного и ритмического. Что доставляет эстетическую радость занимающимся детям.

**Раздел «Партерная часть»** способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

Игровой самомассаж включает в себя: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

**Раздел «Музыкально–подвижные игры»** является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, игры со спортивным инвентарем. Спортивный городок, полоса препятствий

**1. Разминка.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, ходьба на носках, пятках, спиной. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременными хлопками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро - медленно — стоп». Выполнение упражнений под музыку.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор, стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку.

Имитационные, образные упражнения.

Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа. Равновесие на носках с опорой и без нее, упражнений в образно-двигательных действиях.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.

Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

Комбинации из танцевальных шагов.

Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Танец утят», «Зайка топни ножкой» «Вперед 4 шага» «Мишка с куклой» «В лесу родилась ёлочка» «Дед мороз» «Саночки» «Нет у зайки рукавиц» «Дует, дует ветерок» «Снежки» «Уточки» «По малину» «Мы на луг ходили»

## **2. Партерная часть**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Упражнения «колобок» «самолет» «лягушка» «цапля» «рыбка» «жуки» «я на солнышке». 3 комплекса упражнений направленные на развитие всех групп мышц, формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Игровой самомассаж выполняется в паре с мамой поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. С массажными мячами и без.

**3. Музыкально – подвижные игры** «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки и автомобили», ««Совушка», «Зайчики». Игры со спортивным инвентарем мячами, кеглями, обручами, фитбол, скакалки, снежки, спортивный городок, эстафеты в паре с мамами.

**Календарно-тематическое планирование  
на 2022/23учебный год  
по программе «Ритмопластика для малышей»  
педагог Федорова Е.Р..  
Группа №22005 1 год обучения**

Согласовано  
«31» мая 2022 года  
зав. отдела ПОУ Коннова С.Ю.  
/ \_\_\_\_\_ /

<b>№ занятия</b>	<b>Дата занятия планируемая</b>	<b>Дата занятия фактическая</b>	<b>Название раздела и темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1			<b>Вводное занятие</b> Знакомство детей с правилами поведения на занятиях ритмопластикой, инструктаж по технике безопасности	1
2			<b>Разминка</b> Различные виды ходьбы, бег. Развитие физического аппарата. Ходьба лицом, спиной вперёд.	1
3			<b>Разминка</b> Различные виды ходьбы, бег. Развитие физического аппарата. Ходьба лицом, спиной вперёд.	1
4			<b>Разминка</b> Различные виды ходьбы, бег. Развитие физического аппарата. Ходьба лицом, спиной вперёд, на носках.	1
5			<b>Разминка</b> Различные виды ходьбы, бег. Развитие физического аппарата. Ходьба лицом, спиной вперёд, на носках.	1
6			<b>Разминка</b> Различные виды ходьбы, бег. Развитие физического аппарата. Ходьба лицом, спиной вперёд, на носках, на пятках.	1
7			<b>Разминка</b> Различные виды ходьбы, бег. Развитие физического аппарата. Ходьба лицом, спиной вперёд, на носках, на пятках.	1
8			<b>Разминка</b> Танцевально-ритмические композиции «Вперед 4 шага»	1
9			<b>Разминка</b> Танцевально-ритмические композиции «Зайка топни ножкой»	1
10			<b>Разминка</b> Танцевально- ритмические композиции «Мишка с куклой»	1
11			<b>Разминка</b> Танцевально-ритмические композиции « В лесу родилась ёлочка» «Дед мороз»	1
12			<b>Разминка</b> Танцевально-ритмические композиции «Нет у зайки рукавиц» «Дует, дует ветерок»	1
13			<b>Разминка</b> Танцевально-ритмические композиции Мы на луг ходили», «танец сидя»	1

14			<b>Разминка</b> Танцевально-ритмические композиции «Уточка» «По малину»	1
15			<b>Разминка</b> Общеразвивающие упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях	1
16			<b>Разминка</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).	1
17			<b>Разминка</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук положения рук, ног.	1
18			<b>Разминка</b> Общеразвивающие упражнения . Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа	1
19			<b>Разминка</b> Обще развивающие упражнения. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой	1
20			<b>Разминка</b> Общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы.	1
21			<b>Разминка</b> Общеразвивающие упражнения . Упражнения на осанку. Имитационные, образные упражнения.	1
22			<b>Партер</b> Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс 1	1
23			<b>Партер</b> Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс 1	1
24			<b>Партер</b> Ритмические композиции сидя и лежа на ковре;. комплекс 2	1
25			<b>Партер</b> Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс 2	1
26			<b>Партер</b> Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс 3	1
27			<b>Партер</b> Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс 3	1
28			<b>Партер</b> Ритмические композиции сидя и лежа на ковре;. комплекс 3	1
29			<b>Партер</b> Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
30			<b>Партер</b> Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
31			<b>Партер</b> Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
32			<b>Партер</b> Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
33			<b>Партер</b> Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1

34			<b>Партер</b> Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
35			<b>Партер</b> Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
36			<b>Партер</b> Общеразвивающие упражнения на ковре «колобок» «самолет» «лягушка» «цапля» «рыбка» «жуки» «я на солнышке».	1
37			<b>Партер</b> Общеразвивающие упражнения на ковре «колобок» «самолет» «лягушка» «цапля» «рыбка» «жуки» «я на солнышке».	1
38			<b>Партер</b> Общеразвивающие упражнения на ковре «колобок» «самолет» «лягушка» «цапля» «рыбка» «жуки» «я на солнышке».	1
39			<b>Партер</b> Общеразвивающие упражнения на ковре «колобок» «самолет» «лягушка» «цапля» «рыбка» «жуки» «я на солнышке»	1
40			<b>Партер</b> Общеразвивающие упражнения на ковре «колобок» «самолет» «лягушка» «цапля» «рыбка» «жуки» «я на солнышке».	1
41			<b>Партер</b> Общеразвивающие упражнения на ковре «колобок» «самолет» «лягушка» «цапля» «рыбка» «жуки» «я на солнышке».	1
42			<b>Партер</b> Общеразвивающие упражнения на ковре «колобок» «самолет» «лягушка» «цапля» «рыбка» «жуки» «я на солнышке».	1
43			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Городок (ортопедические модули)полоса препятствий 1	1
44			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Городок (ортопедические модули) полоса препятствий 1	1
45			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Городок (ортопедические модули) полоса препятствий 2	1
46			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Городок (ортопедические модули) полоса препятствий 2	1
47			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Городок (ортопедические модули) полоса препятствий 3	1
48			<b>Подвижные игры, игры соревнования</b> Городок (ортопедические модули) полоса препятствий 3	1
49			<b>Подвижные игры, игры соревнования</b> Городок (ортопедические модули) полоса препятствий 4	1
50			<b>Подвижные игры, игры соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём: мячи	1
51			<b>Подвижные игры, игры соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём: мягкие мячи	1
52			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём: скакалки	1

53			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём: футбол	1
54			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём: обручи	1
55			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём: кегли	1
56			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём: мячи сухой бассейн	1
57			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём : эстафеты	1
58			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём: мячи	1
59			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём: мячи и обручи	1
60			<b>Подвижные игры, игры-соревнования</b> Игры со спортивным инвентарём: мягкие мячи, обручи и кегли (боулинг)	1
			<b>Итого:</b>	<b>60</b>

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Беседа с родителями и ответы на вопросы по физическому развитию детей.	В течение учебного года
Занятие «Новогодний хоровод»	декабрь
Упражнения на лето	апрель

### Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительское собрание	Организационные вопросы. Знакомство с программой.	сентябрь
Индивидуальные консультации	Текущее консультирование (детские успехи, сложности и т.д.)	В течение года

### Оценочные и методические материалы

#### Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Педагогическое наблюдение	Сентябрь
Текущий	Наблюдение педагога. Подвижные игры.	В течение года
Итоговый	открытое занятие, задание на лето	Апрель

Мониторинг позволяет определить уровень развития психических процессов, интеллектуальных способностей, найти индивидуальный подход к каждому ребенку в

ходе занятий, подбирать индивидуально для каждого ребенка уровень сложности заданий, опираясь на зону ближайшего развития.

Оценка параметров: Начальный уровень – 1 б. Средний уровень – 2 б. Высокий уровень – 3 б.	Уровень по сумме баллов: 5 – 9 баллов – начальный уровень 10 – 14 баллов – средний уровень 15 – 18 баллов – высокий уровень
--	--

Два раза в год (декабрь и май) в каждой группе проводится диагностическое занятие. Коллективные и индивидуальные игровые задания, проводимые в интересной для детей форме, позволяют диагностировать и координировать работу по программе. Совместные занятия родителей с детьми помогают им оценить и увидеть достижения своего ребёнка в течение всего учебного года

### Показатели и критерии диагностики образовательной программы

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3-высокий уровень,

2- средний уровень,

1 – низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Умение двигаться под музыку	Правильно и выразительно двигается под музыку	Не всегда удается правильно и выразительно двигаться под музыку	Не удастся правильно и выразительно двигаться под музыку
O2 Развитие координации движений	Умеет сразу понять и повторить движение	Не всегда удается понять и повторить движение.	Не удастся правильно понять и повторить движение
O3 Развитие грубой моторики	Умеет бегать, прыгать, ложиться, вставать, приседать	Не достаточно свободно умеет бегать, прыгать, ложиться, вставать, приседать	Не умеет бегать, прыгать, ложиться, вставать, приседать
O4 Развитие чувства ритма	Всегда хлопает, топает, двигается в ритм музыки	Не всегда хлопает, топает двигается в ритм музыки	Не может хлопать, топая, двигаться в ритм музыки
O5 Развитие двигательной памяти	Быстро запоминает движения, может повторить самостоятельно	Запоминает движения, но не может повторить самостоятельно	Не запоминает движения и не может повторить их самостоятельно
P1	Хорошая память,	Хорошая память,	Хорошая память,

Развитие высших психических функций.	развиты мыслительные процессы, может удерживать внимание.	мышление, трудно сосредоточиться и удерживать внимание.	медленные мыслительные процессы, с трудом может удерживать внимание.
P2 Развитие зрительного, слухового и двигательного анализаторов	Хорошо развит слух, восприятие, и мелкая моторика рук	Хорошо развит слух, восприятие. Плохо развита мелкая моторика руки.	Недостаточное развитие восприятия. Плохо развита мелкая моторика руки.
P3 Развитие двигательного аппарата.	Легко, естественно и активно пользуется двигательным аппаратом.	Иногда испытывает трудности при выполнении заданий	Испытывает трудности при выполнении заданий
P4 Развитие сообразительности и ловкости	Быстро реагирует на задания, легко справляется с правилами игры	Быстро реагирует на задания, не легко справляется с правилами игры	Долго реагирует на задания трудно запомнить и правила игры
P5 Речевое развитие	Речь эмоциональная, гармоничный ритм, темп.	Речь эмоциональная, но есть сбои темпе.	Речь мало выражена и мало сформирована
V1 Поведение	Соблюдает нормы поведения на занятии.	Не всегда соблюдает нормы поведения на занятии.	Отставание в социально-коммуникативном развитии.
V2 Доброжелательность, коммуникабельность	Доброжелательный, улыбчивый и приветливый. Способен слушать, сопереживать другому человеку, понимать эмоциональное состояние другого человека по жестам, мимике.	Понимает что хорошо, и что плохо, но иногда беспокойно ведет себя на уроке	Не развито умение спокойно выражать свои чувства.
V3 Организованность и самостоятельность переключаемость	Может самостоятельно ориентироваться в ситуации, помогает взрослому (собирать игрушки) легко переключается с задания на задание.	Не всегда может самостоятельно ориентироваться в ситуации, иногда помогает взрослому (собирать игрушки) не легко переключается с задания на задание	Не самостоятелен, постоянно нуждается в поддержке взрослого. Не переключается с задания на задание, испытывает сложности к переходу на новый этап занятия.
V4 Умение слушать и выполнять задания по инструкции	Способен выполнять действия по словесной инструкции взрослого.	Способен выполнять действия по словесной инструкции взрослого только после поэтапного	Не умеет произвольно руководить своими действиями.

		повторения.	
В5 Интерес к занятиям	Сформирована потребность в занятиях спортом, охотно занимается.	Слабо сформирован интерес к занятиям.	Не сформирован интерес к занятиям. Неохотно занимается.

### Список литературы

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по футбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
2. Сайкина. У.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по футболу «Танцы на мячах», СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2005
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Футбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
5. Кузьмина С.В. Возможности применения футболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2010
6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
7. Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». Москва-2005
8. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.
9. Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987. – 418с.
10. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М., 1998. – 112с.
11. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед. колледжей и училищ. – Мн.: Университетское, 1998.. – 184с.
12. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
13. Шиян Б.М. "Теория и методика физического воспитания". Учеб. пособ. – М., 1988. – 98с.
14. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985. – 45с.
15. Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод. пособ. – М., 1977. – 69с.

### Информационные интернет–ресурсы

- Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru>
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru>
- Федеральный портал Российское образование. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Портал Петербургское образование. [www.petersbugedu.ru](http://www.petersbugedu.ru)
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru)
- Завуч. инфо <http://www.zavuch.ru>
- Всероссийский Интернет-педсовет. <http://www.pedsovet>
- В помощь учителю СОМ. <http://www.Som.fio>
- Воспитание детей дошкольного возраста. <http://doshvoznrast.ru/>
- Международный образовательный портал. <http://www.maam.ru>
- Страница на сайте ДЮТЦ «Васильевский остров» <http://www.dutcvo.edusit.ru>
- Страница на сайте Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru>