



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

Принята
на педагогическом совете
протокол №5
от 29 мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 31 от 29 мая 2024 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»

Дополнительная общеразвивающая программа

«Ритмопластика для малышей»

Возраст обучающихся 2 - 3 года
Срок освоения — 1 год

Разработчик: Федорова Екатерина Романовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика для малышей» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с актуальными документами в сфере образования Российской Федерации, Комитета по образованию Санкт-Петербурга.

Адресат Программы.

Программа ориентирована на детей 2 - 3 лет при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом Программа не предполагает наличие специальных способностей в данной предметной области, наличие определённой физической и практической подготовки по направлению программы. Противопоказания в плане физического здоровья детей отсутствуют.

Актуальность Программы

В соответствии с требованиями времени и современными проблемами, обозначенными государством, в Программе реализуются задачи, ориентированные на социализацию и индивидуализацию развития личности детей дошкольного возраста. Воспитание потребности духовного обогащения ребенка, способности взаимодействовать со сверстниками, умение развивать в себе необходимые качества личности - все это и делает Программу актуальной на сегодняшний день.

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.

Уровень освоения Программы – общекультурный.

Объём и срок освоения Программы

Срок освоения – 1 год.

Общее количество часов – 60.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утверждёнными СанПин 2.4.3648-20

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

Задачи программы:

Обучающие

- заложить основу для развития специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- заложить основу для развития двигательных качеств и умений: ловкости, точности, координации движений, гибкости и пластичности;
- заложить основу для формирования правильной осанки, красивой походки;
- развить умение ориентироваться в пространстве;
- обогатить двигательный опыт разнообразными видами движений.

Развивающие

- развивать потребность самовыражения в движении под музыку.
- способствовать развитию творческого воображения и фантазии;
- 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.*)

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
3. Будут активно развиваться все группы мышц
4. Учащиеся познакомятся с названиями всех частей тела
5. На занятиях у учащихся будет активно развиваться двигательный аппарат.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Реализация Программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой организации учебного процесса является групповое занятие. Программа направлена на развитие техники и логики речи, развитие артикуляции, развитие музыкальных и артистических способностей, а также приобщение к миру искусства.

В основе Программы лежит интеграция предметов художественно-эстетического цикла. Все эти предметы направлены на развитие творческих способностей ребенка, умения видеть и творить прекрасное. Интегрированное обучение, использование природной музыкальности ребенка в сочетании с игрой, как ведущим видом деятельности учащихся, позволяет наиболее полно раскрыть и развить творческие способности.

Программа предполагает тесный контакт с родителями, привлечение их к изготовлению деталей костюмов, совместному сочинительству сказок на новый лад, художественных аппликаций по сказкам, разучиванию ролей.

Основные дисциплины программы:

- Основы театральной культуры
- Театральная игра
- Театральный тренинг
- Основы сценической речи
- Основы актёрского мастерства

Примерная структура занятий:

1. Тренинги (речевые, дыхательные, мышечные)

2. Игра-драматизация по сказкам;
3. Игра-импровизация на свободную тему;
4. Работа над данным литературным материалом;
5. Ролевая игра-показ.

Условия приёма на обучение

В группу принимаются учащиеся 2 -3 лет, желающие обучаться данному предмету, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, независимо от уровня способностей и без сформировавшихся интересов.

Условия формирования групп

Группы формируются на условиях свободного набора. Количество детей в группе – не более 12 человек.

Формы организации занятий

Форма организации занятий – групповая. Программой предусмотрены аудиторные занятия в пределах учебного класса под непосредственным руководством педагога.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, практические игры, итоговое.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

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

Каждое занятие состоит из трех частей:

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

Материально-техническое и кадровое обеспечение Программы

- наличие учебного кабинета не менее 60 м²;
- музыкальный центр;
- шкаф для учебных пособий;
- аудио и медиатека по Программе,
- атрибуты, спортивный инвентарь

Кадровое обеспечение

Педагог, имеющий специальное образование в данной области, владеющий знанием возрастных физиологических, эмоциональных и психологических особенностей учащихся и обладающий всеми специфическими знаниями курса.

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 по технике безопасности	1	1		Входная диагностика
2	Разминка	20	3	17	наблюдение
3	Партер	20	3	17	наблюдение
4	Подвижные игры, игры-соревнования	17	4	13	наблюдение
5.	Контрольное и итоговое занятия	2		2	
	Итого:	60	11	49	

Рабочая программа

Содержание

1. Вводное занятие

Теория:

Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии и в учреждении. Введение в предмет.

Практика:

Игра «Найди свое место».

2. «Разминка»

Теория:

Элементы ритмики, элементы гимнастики, дыхательные упражнения. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро - медленно – стоп».

Практика:

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). Строевые упражнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 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»

3. Партер

Теория:

Элементы самомассажа, приёмы имитации, подражания, образные сравнения.

Практика

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.

4. Подвижные игры, игры-соревнования.

Теория:

Спортивный инвентарь, футбол

Практика:

«Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки и автомобили», «Совушка», «Зайки». Игры со, кеглями, обручами, футбол, скакалки, снежки, спортивный городок, эстафеты в паре с мамами, спортивный городок, полоса препятствий.

5. Контрольное и итоговое занятия.

Практика:

Коллективные и индивидуальные игровые задания.

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

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).

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.

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 (*предметные результаты*).

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы (*личностные результаты*).

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы (*метапредметные результаты*).

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 удается правильно и выразительно двигаться под музыку
O2 Развитие координации движений	Умеет сразу понять и повторить движение	Не всегда удается понять и повторить движение.	Не удается правильно понять и повторить движение
O3 Развитие грубой моторики	Умеет бегать, прыгать, ложиться, вставать, присесть	Не достаточно свободно умеет бегать, прыгать, ложиться, вставать, присесть	Не умеет бегать, прыгать, ложиться, вставать, присесть
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 Развитие высших психических функций.	Хорошая память, развиты мыслительные процессы, может удерживать внимание.	Хорошая память, мышление, трудно сосредоточиться и удерживать внимание.	Хорошая память, 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 свои темпе.	Речь мало выражена и мало сформирована
B1 Поведение	Соблюдает нормы поведения на занятии.	Не всегда соблюдает нормы поведения на занятии.	Отставание в социально-коммуникативном развитии.
B2 Доброжелательность,	Доброжелательный, улыбка и	Понимает что хорошо, и что плохо, но иногда	Не развито умение спокойно выражать свои

коммуникабельность	приветливый. Способен слушать, сопереживать другому человеку, понимать эмоциональное состояние другого человека по жестам, мимике.	беспокойно ведет себя на уроке	чувства.
В3 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.
В4 Умение слушать и выполнять задания по инструкции	Способен выполнять действия по словесной инструкции взрослого.	Способен выполнять действия по словесной инструкции взрослого только после поэтапного повторения.	Не умеет произвольно руководить своими действиями.
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 футболу – 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», СПбРГПУ 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. СПбРГПУ 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
- Портал Петербургское образование. www.petersbugedu.ru
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. 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://doshvozrast.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>