



**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение**

Принято на заседании  
педагогического совета № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

Утверждено  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 24 «Сказка»  
\_\_\_\_\_ И.А.Рудакова

**Дополнительная общеобразовательная программа  
по образовательной услуге  
«Ритмика»  
(для детей 3-4 лет)**

**Тамбов, 2023**

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....
2. Учебно-тематический план.....
3. Годовой календарно-учебный план.....
4. Список литературы.....

## **Пояснительная записка.**

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 3 до 4 лет (вторая младшая группа). Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога. Продолжительность занятия 15 мин - 2 раза в неделю.

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.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. 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. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные задания.

### **Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, танцевально-игровой гимнастики. Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-

двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

*Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:*

### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.
- развивать чувство самостраховки.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

### **3. Развитие творческих способностей занимающихся:**

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.
- развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

## **План совместной деятельности по ритмической гимнастике:**

### *1. Вводная (разминка).*

- разогревание организма.

### *2. Основная (упражнения в исходном положении стоя).*

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

### *3. Бег и прыжки.*

- максимальная нагрузка

### *4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.*

- комплексная проработка всех групп мышц.

### *5. Заключительная.*

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

## **Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:**

- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.
- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.
- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.
- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на

дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

### ***Основные показатели развития детей прошедших программу «Ритмика»:***

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самостраховки.

## **Этапы работы**

### **1 этап - отбор и начальная подготовка.**

Основные задачи:

Изучение задатков и способностей детей. Общая физическая подготовка. Привитие навыков гимнастической школы. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям по ритмике.

На начальном этапе применяются разнообразные ОРУ с целью развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Используются подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания, лазанья. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Закладывается фундамент технической подготовки – осваиваются элементы ритмопластики.

### **2 этап - начальная специализированная подготовка.**

Основные задачи:

Всесторонняя физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств (гибкость, пластичность).

Обучение основам техники гимнастических упражнений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям.

Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, умения самостоятельно работать.

Для этого этапа характерно углубленное освоение гимнастической школы.

Специализированная подготовка связана с большим объемом впервые осваиваемых элементов. Базовые элементы формируются в базовые комбинации. Широко

используются средства специальной и общефизической подготовки с целью воспитания основных двигательных качеств. Для преимущественного развития того или иного качества (быстроты, гибкости, выносливости и др.) используются специальные подготовительные и подводящие упражнения.

### **3 этап - совершенствование и творческое самовыражение.**

Основные задачи:

Развитие специальных физических качеств.

Стабилизация и совершенствование техники упражнений.

Исполнение упражнений в соединениях и комбинациях.

Совершенствование хореографической подготовленности, "школы" движений, выработка выразительности и артистичности.

Развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование умения самостоятельно придумывать собственные упражнения, соединения.

Приобретение опыта выступлений на праздниках.

### **Форма обучения.**

Обучение детей проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня.

Способ организации – группа, количественный состав до 10 человек. Деятельность проводится 2 раза в неделю продолжительностью 15 минут.

### **Ожидаемые результаты:**

Формирование:

- эмоциональной отзывчивости на музыку
- лёгкости, пластичности, выразительности движений
- умения выразить в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа

### **Условия реализации программы.**

1. Создание предметно-пространственной среды для музыкально-ритмической деятельности.

2. Методическое обеспечение программы.

3. Взаимосвязь с семьей.

**Учебно-тематический план программы  
кружка «Ритмика»**

№ п/п	Содержание работы	Количество часов	
		теория	практика
1	Ритмика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	2	4
2	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	6	6
3	Театральная игра	2	5
4	Разучивание танца (композиция)	2	5
5	Игровой танец	4	8
6	Музыкально – двигательный этюд	2	4
7	Организация мини-концертов	5	10
8	Итого на год:	23	42
		65	

Продолжительность учебного года	С 01.09.2023 по 31.05.2024
Кол-во занятий в неделю	2 (среда, пятница) вторая половина дня
Продолжительность	Для детей 3-4 лет
	15мин

**Годовой календарно-учебный план**

*Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)*

**Задачи:**

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.



4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

### Вторая младшая группа

#### I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба</li> <li>2. Упр-е «Мышки»</li> <li>3. Упр-е «Медведь косолапый»</li> <li>4. Бег по кругу</li> <li>5. Бег змейкой</li> <li>6. Построение врассыпную.</li> </ol>	Дима Грицкевич: «Ням-ням».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальные движения – 1 мин.</li> <li>2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз.</li> <li>3. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. (голову вниз не опускать).</li> <li>4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</li> <li>5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. 1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх. 2. - и.п. (не наклоняться вперед).</li> </ol>	Маша Сироткина: «Веснушки».  Карина Минасян: «Конёк-горбунок».	

	Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 6. «Плечи», «Хвостики». 7. Танцевальные движения –1 мин. С 1 по 7 упражнения повтор.		
Бег и прыжки	Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Бег на месте Дыхательное упр-е «Ёжик»	Света Павлова: «Песенка о помощнике».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». 6. Игровое упражнение «Тянем репку».	Таня Карпунина: «Фея моря».  Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин».	
Заключительная	Релаксация: «Цветок распустился».	Инструментальная композиция: «Люди мира».	Упр-е исполняется в кругу.

### II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Упр-е «Петушок». 3. Упр-е «Лисичка». 4. Ходьба змейкой.	Валерия Чепушканова: «Про жирафа».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п. то же. Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п.	Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри».  Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка».	

	<p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперед-вниз, руки вниз, покачать руками.</p> <p>4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть.</p> <p>5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.</p> <p>6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упр-е «Волна».</p> <p>7. Махи ногой вперед, руки на поясе.</p> <p>8. Дыхательное упр-е «Паравозик».</p>		
Бег и прыжки	<p>1. Подскоки на месте, руки на поясе.</p> <p>2. Бег на месте.</p> <p>3. Дыхательное упр-е «Гуси шипят».</p>	Олеся Луканина: «Не думай не мысли».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо.</p> <p>2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.</p> <p>3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться.</p> <p>4. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях.</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину.</p> <p>6. И.п.: стоя на четвереньках. Упр-е «Кошечка».</p> <p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилить хвостиком».</p>	Ольга Филимонова: «Про Мурзика».  Света Животова: «Судак».	

	Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».		
Заключительная	Релаксация: «Сказка».	Инструментальная композиция: «Романтическая дея».	

### III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	1. Ходьба. 2. Упр-е «Лошадки». 3. Подскоки, руки на поясе. 4. Бег врассыпную. 5. Бег по кругу. 6. Построение врассыпную.	Инструментальная композиция: «В добрый путь».	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная	1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2. Переменное поднятие правого и левого плеча. 3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5. Повороты вправо, влево, руки внизу. 6. Круговые движения прямыми руками. 7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).	Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока».	
Бег и прыжки	1. Прыжки на правой	Инструментальная	

	(левой) ноге. 2. Бег врассыпную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».	композиция: «Лужники».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. 2. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». 3. И.п. – то же. Упражнение «велосипед». 4. Лежа на боку. Махи прямой ногой. 5. Стоя на коленях. Махи ногой назад. 6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».	
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Инструментальная композиция: «Я рисую».	

***На конец учебного года основные показатели развития детей 3 – 4 лет, прошедших курс обучения по программе:***

1. Должны уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
2. Должны уметь перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Должны уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.

### **Требования к подбору музыки**

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его раз-

нообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть: небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);

умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;

2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;

музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроение — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

### **Требования к подбору движений**

В ритмике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);
- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

### **Список используемой литературы:**

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
4. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
5. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.