

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада №1
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детским
садом №1 комбинированного
вида Невского района Санкт-
Петербурга

Приказ № 153 от 27.08.2025 г.

/ Коданевой О.Г./



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Игровая ритмика»

Срок освоения программы: 7 месяцев

Возраст учащихся: 3-5 лет

Разработчик:

Батрова Алла Вячеславовна

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2025

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровая ритмика» имеет художественную направленность.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор художественного направления.

Программа «Игровая ритмика» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем занятия танцами, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Адресат программы

Программа предусматривает занятия с детьми 3-6 лет. Содержание Программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей, различного уровня подготовки, заинтересованных заниматься по данному направлению.

Актуальность программы

Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей, а также ориентирована на эффективное решение актуальных проблем ребенка и соответствует социальному заказу общества.

Данная программа развивает физические качества, вырабатывает правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняет такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и

т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Отличительная особенность Программы

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье

детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Цель: Обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, развитие творческих способностей детей посредством ритмики и танца.

Образовательные задачи:

- формировать интерес к музыке и танцу в процессе занятий ритмикой;
- обогащать слушательский опыт: узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера - и выражение этого опыта в эмоциях, движениях;
- формировать умение передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый - умеренно-медленный), динамику (громко - тихо), регистр (высоко - низко), ритм (сильную долю - как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

Развивающие задачи:

- Развивать способности передавать в танце музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба - бодрая, спокойная, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;
- бег легкий, ритмичный, передающий различные образы («бабочки», «птички», «ручейки» и т. д.);
- прыжковые движения - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - лошадки);
- общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;

- имитационные движения - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, злой волк и т.д.);
- плясовые движения - простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, (поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, «выбрасывание» ноги и т.д.)
- Развивать умений ориентироваться в пространстве
- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом;
- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях по показу взрослого и самостоятельно;
- Развивать воображение, фантазию, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.
- Развивать умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;

Воспитательные задачи

- воспитывать умение чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в движении;
- воспитывать умение вести себя в группе во время движения,
- формировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

Методы реализации Программы.

- МЕТОД ПОКАЗА. Разучивание нового движения, позы я предваряю точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение.
- В некоторых случаях, особенно в начале работы, педагог выполняет движение вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.
- СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движениями и музыкой.
- ИМПРОВИЗАЦИОННЫЙ МЕТОД. В НОД по хореографии имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Педагогу следует лишь тактично направлять внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.
- МЕТОД ИЛЛЮСТРИРОВАННОЙ НАГЛЯДНОСТИ. НОД с дошкольниками вовсе не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать рассказа о танцевальной

культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

- **ИГРОВОЙ МЕТОД**. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию НОД, возрасту и подготовленности занимающихся. Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.
- **КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ МЕТОД** заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

Планируемые результаты

<i>Результат</i>	
<i>Предметные</i>	Развиты навыки владения своим телом; Знают правила техники безопасности на занятиях; Сформированы навыки культуры движения, основы танца, музыкальная грамота и основы актерского мастерства; Развиты навыки согласования своих движений с музыкой;
<i>Метапредметные</i>	Развиты познавательные процессы личности ребёнка (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение); Развита самостоятельность, наблюдательность, элементарный самоконтроль своих действий; Развита коммуникативность.
<i>Личностные</i>	Повышен уровень двигательной активности и двигательской культуры ребёнка (развитие фигуры, устранение физических недостатков, укрепление всех групп мышц, совершенствование координации движений); Воспитан интерес и любознательность детей, развит их художественный вкус.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации Программы

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке

Форма обучения

Форма обучения по Программе – *очная*.

Особенности освоения Программы

Весь учебный материал Программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков.

Все занятия, которые проводятся в объединении, носят воспитывающий характер.

Содержание Программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

Программа рассчитана на два года обучения детьми младших (3-4 года), средних (4-5) групп в составе 12 человек. Периодичность занятий – один раз в неделю. Занятия проходят в музыкальном зале.

Занятия проходят во второй половине дня в количестве 56 занятий в учебном году; длительность одного занятия составляет: младший возраст – 15 минут, средний возраст – 20 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить двигательный аппарат ребёнка, его нервную систему и создать психологический и эмоциональный настрой.

Построение, приветствие детей, проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо. Разминка: в движении, с предметами, без предметов, бег, прыжки.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, совершенствование ранее полученных навыков, идёт основная работа над развёрнутыми композициями. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. Разучивание новых танцевальных движений, композиций, повторение пройденных.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, снятие напряжения и излишней эмоциональности. В конце занятия подводится итог и дети возвращаются в группу.

Требования к подбору музыки.

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребёнка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и, при этом, вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности, музыка для движения должна быть небольшой по объёму, разнообразной по темпу; музыкальный образ, характер, настроение произведения должны быть понятны детям. Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (весёлые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные).

Доступность музыки:

- по объёму (от полутора минут для младших дошкольников)
- по темпу (умеренно - быстрый, умеренно-медленный)
- по форме (2-3 частная форма с контрастными частями)

Требования к подбору движений.

Движения должны соответствовать музыке, а также быть доступными возрастным и индивидуальным возможностям детей, понятным по содержанию игрового образа, разнообразными.

по характеру ритмического рисунка (ритмическая пульсация и сильная доля)

Доступность движений:

- по объему (4-5 двигательных элементов для детей младшего возраста)
- по интенсивности движений
- по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности и гибкости.

Условия набора в коллектив

Программа рассчитана на детей в возрасте 3-5 лет. Зачисления в группу производится по заявлению родителей учащихся. Программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования. В коллектив принимаются все желающие.

Условия формирования групп

Группы формируются из желающих обучаться по программе из детей 3-5 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Прием в группы осуществляется на добровольной основе.

Условия набора и формирования группы: набор в группу - свободный. Допускается дополнительный набор в группу в течение учебного года (при наличии свободных мест в группе). В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смены места жительства; по желанию родителей (законных представителей) и др.

Количество учащихся в группе

Количество учащихся в группах первого года обучения – 12 человек.

Формы организации занятий

Основными формами проведения занятий являются:

- индивидуальная форма обучения - предполагает самостоятельную работу обучающихся и помощь педагога каждому ребенку, при этом, не уменьшая активности обучающегося, содействовать отработке навыков, умений;
- групповая форма - при работе в группах детям предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности;
- фронтальная форма - предусматривает подачу учебного материала по темам всему коллективу, знакомство с приемами овладения технологией, с последующей отработкой их на практике. Все это способствует быстрому и качественному выполнению работ.

Формы проведения занятий

Формы образовательной деятельности детей в процессе реализации программы: ритмика, партерная гимнастика, музыкально-ритмические композиции, темпо-ритм, упражнения на ориентировку в пространстве, музыкально-подвижные игры, концертная деятельность.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Основными формами организации деятельности на занятиях являются:

- индивидуальная форма обучения – предполагает самостоятельную работу обучающихся и помощь педагога каждому ребенку, при этом, не уменьшая активности обучающегося, содействовать отработке навыков, умений;
- групповая форма – при работе в группах детям предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности;
- фронтальная форма – предусматривает подачу учебного материала по темам всему коллективу, знакомство с приемами овладения технологией, с последующей отработкой их на практике.

Материально-техническое и методическое обеспечение.

Для реализации дополнительной образовательной услуги «Игровая ритмика» необходимы:

1. Фортепиано
2. Музыкальная колонка, ноутбук, USB накопитель
3. Маски и шапочки животных
4. Комплексы пальчиковой гимнастики, логоритмических упражнений, ритмических игр
5. Методические пособия с аудио приложением

Демонстрационный материал:

- 1 Предметные картинки
- 2 Наглядный материал (иллюстрации по теме)

Раздаточный материал:

- 1 Флажки
- 2 Помпоны
- 3 Ленты на кольцах и на палочках
- 4 Листочки осенние
- 5 Цветы искусственные
- 6 Массажные мячики
- 7 Снежинки на палочках
- 8 Платочки
- 9 Орешки в скорлупе
- 10 Маракасы

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Режим занятий
1 год	01.10	30.04	28	28	3-4 года (15-20 минут) 1 раз в неделю во второй половине дня
1 год	01.10	30.04	28	28	4-5 лет (20-25 минут) 1 раз в неделю во второй половине дня

Учебно-тематический план

Тема	Количество занятий
Неделя радостных знакомств	1
Кто живет в лесу?	3
Неделя осенних дождей	2
Топ-хлоп малыши	3
Пальчики-ручки	4
Белые снежинки	3
Мир игрушек	4
Дружно в зоопарк идем	4
Праздник первых цветов	4
Всего занятий	28

Календарно-тематический план

Месяц	Неделя	Тема	Задачи
Октябрь	1 неделя 07.10	Неделя радостных знакомств	Социализация детей младшей группы детского сада. Развитие способностей к вербальному и невербальному общению с взрослыми и сверстниками.
	2 неделя 14.10	Кто живет в лесу?	Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях контрастный игровой образ.
	3 неделя 21.10		Развитие ассоциативного восприятия музыки: низкие звуки, высокие звуки. (низкий – медведь, волк, средний – лиса, заяц, еж, высокий – мышка, птички и т.д.)
	4 неделя 28.10		Продолжать развивать навык образного движения. Сюжетные танцы «Мишка косолапый», «Зайки танцевали», «Воробушки», игра «Ежик», Зайцы и лиса»

Ноябрь	1 неделя 05.11	Неделя осенних дождиков	Развитие слухового внимания, умения менять движения в соответствии с контрастными частями музыки. Танец «Ласковое солнышко», «Злая тучка», игра «Солнышко-дождик»
	2 неделя 11.11	Топ-хлоп малыши	Знакомство с танцевальными движениями («пружинка», «топотушки-хлопотушки», «фонарики», «пятка-носок»). Разучивание движений по показу педагога.
	3 неделя 18.11	«Пятка-носок»	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа, учить передавать контрасты звучания музыки в движениях.
	4 неделя 25.11		Разучивания движения «лодочка» (кружение в парах). Повторение знакомых танцев. Упражнение «Лужи» (прыжки на двух ногах с продвижением в перед, перешагивание «через лужи»)
Декабрь	1 неделя 02.12	Пальчики-ручки	Развитие чувства ритма с использованием рук и ног упражнения «Великаны-гномы» Великаны-длинный звук, гномы-короткий (шаги и хлопки). Игра «Паровоз»
	2 неделя 09.12		Развитие ритмического слуха: воспроизведение ритмической пульсации (длинные звуки «та» и короткие звуки «ти» в ритмических играх, плясках.
	3 неделя 16.12		Продолжать развивать чувство ритма, используя шумовые музыкальные инструменты. Ритмические и жестовые игры. Упражнение «Топотушки». Игра «Шарик» (тренировать детей в хороводном шаге)
	4 неделя 23.12		Развитие эмоциональной сферы: умения выражать в движениях разные игровые образы. Повторение знакомых танцев, сюжетных игр.
Январь	1 неделя каникулы	Белые снежинки	Развитие навыков ориентировки в пространстве. Умение выполнять простейшие перестроения по кругу (парами, лицом друг к другу, врассыпную). Игра «Снежинки-сугроб» (Легкий бег на носках в рассыпную и по кругу, по окончанию музыки снежинки образуют «сугроб»)
	2 неделя 13.01		
	3 неделя 20.01		Разучивание танца «Снежинки» (легкий бег, плавные махи руками, кружение на носках с предметами в руках)
	4 неделя 27.01		Развитие внимания. Продолжать развивать умение образно передавать ритмический рисунок в движении

			Длинные звуки – шаги, короткие звуки – хлопки. Тренировать умение реагировать на смену частей в музыке. Упражнение «Снежинки-снеговики» (легкий бег врассыпную, маршевый шаг на месте). Игра «Снежинки-сугроб».
Февраль	1 неделя 03.02 2 неделя 10.02 3 неделя 17.02 4 неделя 24.02	Мир игрушек	Продолжать развивать образное исполнение танцев. Танец «Плюшевый мишка» (топающий шаг, движения в образе медведя), Танец «Мишка с куклой» (чередование движение пятка-носок, прыжочка-топотушки) Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) на занятиях средствами коммуникативных музыкальных игр, веселых плясок. Танец «Котят-поварята». Игра «Хитрый кот». Танец «Игрушки заводные» (выполнение движений по показу педагога) Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. Самостоятельно двигаться друг за другом и врассыпную.
Март	1 неделя 03.03 2 неделя 10.03 3 неделя 17.03 4 неделя 24.03	Дружно в зоопарк идем	Развитие способности выполнять танцевальные движения по показу педагога и самостоятельно. Упражнение «Кенгуру» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед и в сторону). Танец «Веселые мартишки». Игра «Кот и мыши». Продолжать развивать умение двигаться в хороводе, сохраняя ровный круг. Пальчиковые игры по теме недели. Закрепление умений начинать и заканчивать движение с музыкой. Танец «Вот гуляем мы с дружком» (движение в парах по кругу, «плодочка».) Продолжать развитие эмоционально-образного исполнения знакомых танцев.
Апрель	1 неделя 31.03	Праздник первых цветов	Совершенствования навыка легкого бега, легкой пружинки, плавное качание рук с предметами. Танец «Цветочный вальс», танец «На весенней полянке». Танец «Карусель» (с лентами). Закрепление умений начинать и заканчивать движение с музыкой.

2 неделя 07.04		Подведение детей к пластической импровизации в движениях в процессе инсценирования знакомых песен.
3 неделя 14.04		Развитие умений выполнять несложные плясовые движения при обыгрывании детских песен. Игра «Бабочки-цветочки» (поочередное выполнение движений в соответствие с музыкой: дети с цветами – качаются, дети с бабочками – летают. По окончании музыки «бабочка садится на цветок»).
4 неделя 21.04		Повторение музыкальных игр, плясок, хороводов по желанию детей.

Методическая литература.

1. Игровая ритмика (Программа по ритмической пластике для детей), А.И.Буренина Санкт-Петербург, 2000.
2. Ку-ко-ша (танцевально-игровое пособие для музыкальных руководителей), Е.Кутузова, С.Коваленко, И.Шарифуллина, Санкт-Петербург, 2009.
3. Са-фи-дансе, танцевально-игровая гимнастика для детей, (учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений), Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина, Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2003.
4. Танцевальная ритмика для детей (учебное пособие), Т.И. Суворова, Санкт-Петербург, 2014.
5. Речевые ритмические и релаксационные игры для дошкольников (практическое – методическое пособие), Л.И.Зайцева, Санкт-Петербург, Детство – пресс, 2013
6. Логоритмика в детском саду (методическое пособие), М.Ю. Гоголева, Ярославль, Академия развития, 2006.
7. Логоритмические занятия в детском саду (методическое пособие), М.Ю.Картушина, Творческий центр «Сфера», Москва, 2005.