



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 26 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ №26 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга)**

Володарского ул., д.18, лит.А, Сестрорецк г., Санкт-Петербург, 197706
Тел./факс:(812)437-48-15; тел. (812)437-42-43 E-mail: det.sad-26@yandex.ru
ОКПО 90816969 ОГРН 1117847110688 ИНН/КПП 7843312711/784301001

ПРИНЯТА

На Педагогическом совете
Образовательного учреждения
Протокол № 4 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 149 от 12.09.2024
Заведующий ГБДОУ № 26
И.А.Гудь

Дополнительная общеразвивающая программа

«Ритмическая гимнастика»

Срок освоения: 8 месяцев

Возраст учащихся 4–8 лет

Разработчик:
Ковалькова Ксения Георгиевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» (далее Программа) разработана в соответствии с действующими нормативными документами Российской Федерации (для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 8 лет) на основе Парциальной программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ - ДАН-СЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2010 г.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности - античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента - гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям детей, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В программе используются нетрадиционные эффективные разнообразные формы, средства методы физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

В ней представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика и танец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: пластиковой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: все желающие в возрасте от 4 до 8 лет. При составлении индивидуального маршрута возможно обучение детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ) и детей мигрантов.

Актуальность: предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию

Новизна программы: В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок реализации: общее количество учебных часов: 64 (один академический час – 20-30 минут). Срок освоения: 8 месяцев.

Цель и задачи программы:

Цель: Содействие всестороннему гармоничному развитию личности дошкольника, развитие творческих способностей детей средствами танцевально-игровых технологий.

Задачи:

1. Обучающие:

- укреплять здоровье и повышать работоспособность детей дошкольного возраста;
- повышать интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами движений;
- способствовать эмоциональному развитию ребенка.

2. Развивающие:

- развивать способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер;
- развивать двигательные качества и умения, создавать разностороннюю базу движений и жестов;
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать способности к импровизации в движении;
- развивать чувство ритма у ребенка;
- развивать крупную и мелкую моторику (произвольности, ритмичности, точности движений).

3. Воспитательные:

- воспитывать умение выразить эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
- воспитывать у каждого ребёнка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитывать способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке

Планируемые результаты

В результате занятий ритмической гимнастикой у дошкольников будет сформирован интерес и потребность к занятиям физическими занятиями.

Личностные:

- закрепление умения слушать ритм в музыке
- закрепление навыков здорового образа жизни;

Предметные:

- ознакомление с начальными понятиями танцевальной азбуки (ритм, такт)
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков;
- закрепление основных движений (бег, прыжки и тд.)

Метапредметные:

- формирование двигательных качеств, таких как: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- развитие самоконтроля.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: модульный принцип.

Форма занятий – групповая. Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Используемые музыкальные произведения разнообразны по жанру, стилю, форме, размеру, темпу; но при всем при этом доступны пониманию детей, выразительны, пробуждают фантазию и воображение.

Общее количество учебных часов: 64 (один академический час – 20-30 минут).

Срок освоения: 8 месяцев.

Условия набора: принимаются все желающие в возрасте от 4 до 8 лет.

Условия формирования групп: формирование учебных групп по необходимости; группы – разновозрастные.

Количество детей в группе: в соответствии с локально-нормативными актами учреждения в группе должно быть не менее 15 человек.

Формы организации образовательного процесса: традиционные; формы организации деятельности на занятии: фронтальная (показ, объяснение), групповая, индивидуальная (отработка отдельных навыков).

Материально-техническое оснащение: помещение, соответствующее нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение № 1).

Учебный план

Месяц	Тема занятия	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
октябрь	Вводное занятие. Знакомство. Правила поведения в спортивном зале. История ритмической гимнастики. Диагностика.	2	1	1	Наблюдение

октябрь	Комплекс 1	8	2	6	Наблюдение
ноябрь	Комплекс 2	8	2	6	Наблюдение
декабрь	Комплекс 4	8	2	6	Наблюдение
январь	Комплекс 6	8	2	6	Наблюдение
февраль	Комплекс 7	8	2	6	Наблюдение
март	Комплекс 8	8	2	6	Наблюдение
апрель	Комплекс 9	8	2	6	Наблюдение
май	Комплекс 10	6	2	4	Наблюдение
май	Диагностика	2	1	1	Наблюдение
ИТОГО		64			

ПРИНЯТ
На Педагогическом совете
Образовательного учреждения
Протокол № 4 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 149 от 12.09.2024
Заведующий ГБДОУ № 26
_____ И.А.Гудь

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
8 месяцев	15 сентября	15 мая	32	64	64	2 раза в неделю 1 час в день (академический час: 25-30 минут)

Рабочая программа

Особенности реализации программы: модульный принцип форма занятий – групповая. Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Используемые музыкальные произведения разнообразны по жанру, стилю, форме, размеру, темпу; но при всем при этом доступны пониманию детей, выразительны, пробуждают фантазию и воображение.

Задачи:

1. Обучающие:

- укреплять здоровье и повышать работоспособность детей дошкольного возраста;
- повышать интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами движений;
- способствовать эмоциональному развитию ребенка.

2. Развивающие:

- развивать способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер;
- развивать двигательные качества и умения, создавать разностороннюю базу движений и жестов;
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать способности к импровизации в движении;
- развивать чувство ритма у ребенка;
- развивать крупную и мелкую моторику (произвольности, ритмичности, точности движений).

3. Воспитательные:

- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
- воспитывать у каждого ребёнка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитывать способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Этапы реализации программы:

1 этап: диагностический

Цель: набор детей в группы, мониторинг проведения занятий ДПО на начало учебного года.

2 этап: адаптационный.

Цель: окончательное формирование состава групп, адаптация детей.

3 этап: развивающий.

Цель: проведение образовательных занятий с детьми.

4 этап: итоговый

Цель: мониторинг проведения занятий ДПО на конец учебного года

Учебный план

Месяц	Тема занятия	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
октябрь	Вводное занятие. Знакомство. Правила поведения в спортивном зале. История ритмической гимнастики. Диагностика.	2	1	1	Наблюдение
октябрь	Комплекс 1	8	2	6	Наблюдение
ноябрь	Комплекс 2	8	2	6	Наблюдение
декабрь	Комплекс 4	8	2	6	Наблюдение
январь	Комплекс 6	8	2	6	Наблюдение
февраль	Комплекс 7	8	2	6	Наблюдение
март	Комплекс 8	8	2	6	Наблюдение
апрель	Комплекс 9	8	2	6	Наблюдение
май	Комплекс 10	6	2	4	Наблюдение
май	Диагностика	2	1	1	Наблюдение
ИТОГО		64			

Содержание рабочей программы

Комплекс №1

Теория: Общеразвивающие упражнения без предметов, движение под музыку

Практика: Подвижные игры, импровизации

Комплекс №2

Теория: Общеразвивающие упражнения с мячом, движение под музыку

Практика: Подвижные игры, импровизации

Комплекс №3

Теория: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, движение под музыку

Практика: Подвижные игры, импровизации

Комплекс №4

Теория: Общеразвивающие упражнения с обручем, движение под музыку

Практика: Подвижные игры, импровизации

Комплекс №5

Теория: Общеразвивающие упражнения с кубиками, движение под музыку

Практика: Подвижные игры, импровизации

Комплекс №6

Теория: Общеразвивающие упражнения с флажками, движение под музыку

Практика: Подвижные игры, импровизации

Комплекс №7

Теория: Общеразвивающие упражнения с лентами, движение под музыку

Практика: Подвижные игры, импровизации

Комплекс №8

Теория: Общеразвивающие упражнения с гантелями, движение под музыку

Практика: Подвижные игры, импровизации

Комплекс №9

Теория: Общеразвивающие упражнения с кольцами, движение под музыку

Практика: Подвижные игры, импровизации

Комплекс №10

Теория: Общеразвивающие упражнения с султанчиками, движение под музыку

Практика: Подвижные игры, импровизации

Планируемые результаты

Личностные:

- закрепление умения слушать ритм в музыке
- закрепление навыков здорового образа жизни;

Предметные:

- ознакомление с начальными понятиями танцевальной азбуки (ритм, такт)
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков;
- закрепление основных движений (бег, прыжки и тд.)

Метапредметные:

- формирование двигательных качеств, таких как: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- развитие самоконтроля.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1.	Комплекс № 1 без предметов	общеразвивающие упражнения без предметов, движение под музыку, подвижные игры, импровизации	1	1
2.	Комплекс № 2 с мячом	общеразвивающие упражнения с мячом, движение под музыку, подвижные игры, импровизации	1	1
3.	Комплекс № 3 с гимнастической палкой	общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, движение под музыку, подвижные игры, импровизации	1	1
4.	Комплекс № 4 с обручем	общеразвивающие упражнения с обручем, движение под музыку, подвижные игры, импровизации	1	1
5.	Комплекс № 5 с кубиками	общеразвивающие упражнения с кубиками, движение под музыку, подвижные игры, импровизации	1	1
6.	Комплекс № 6 с флажками	общеразвивающие упражнения с флажками, движение под музыку, подвижные игры, импровизации	1	1
7.	с лентами	общеразвивающие упражнения с лентами, движение под музыку, подвижные игры, импровизации	1	1
8.	с гантелями	общеразвивающие упражнения с гантелями, движение под музыку, подвижные игры, импровизации	1	1
9.	с кольцами	общеразвивающие упражнения с кольцами, движение под музыку,	1	1

		подвижные игры, импровизации		
10.	С султанчиками	общеразвивающие упражнения с султанчиками, движение под музыку, подвижные игры, импровизации	1	1

Методические материалы

Педагогические технологии:

- ритмопластика;
- релаксация;
- игровые технологии

Педагогические методики:

- показ;
- рассказ;
- объяснение;
- работа в команде;
- индивидуальная работа.

Информационные источники

Для педагога:

1. «Музыка и движение» С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина – М.; «Просвещение», 1984 г.
2. «Ритмическая мозайка» А. И. Буренина – СПб.; 2000 г.
3. Суворова Т. Танцевальная ритмика – М.; 2001

Для родителей:

1. «Топ-хлоп малыши» Т. Сауко, А. Буренина - СПб, 2001 г.

Для детей:

1. Песенки из мультфильмов, А.Алир - М., «Самовар», 2007 г.
2. Все самые великие сказки русских писателей/ Пушкин А.С., Бианки В, Шварц Е. – М.; 2020 г. – 254 с.

Оценочные материалы

Способы выявления достижения результатов: педагогическое наблюдение.

Текущий контроль фиксируется в «Журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основным видом контроля результатов освоения учащимся дополнительной образовательной программы является входной и итоговый контроль. Входной контроль определяет начальный уровень знаний, умений. Итоговый контроль проводится для определения итогового уровня освоения программы обучающимися. Форма проведения входного и итогового контроля - наблюдение.

Итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки планируемых результатов по дополнительной общеразвивающей программе».

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего усовершенствования.

Для учёта и контроля усвоения программы разработана определённая методика. По результатам диагностических занятий, проводимых на первом и последнем занятии, заполняется таблица, в которой оценка знаний, навыков и умений по каждому курсу производится по трёхбалльной системе:

Критерии	Виды контроля	ФИО						
Ребёнок проявляет навыки здорового образа жизни	первичный							
	итоговый							
Ребёнок слышит музыкальный ритм	первичный							
	итоговый							
Ребёнок знает некоторые танцевальные движения, выполняет основные движения	первичный							
	итоговый							
У ребёнка формируются сила, выносливость, координированность	первичный							
	итоговый							
Ребёнок может контролировать свои движения	первичный							
	итоговый							

Материально-техническое оснащение

Помещение, соответствующее нормам СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21

- спортивный зал;
- индивидуальные коврики;
- музыкальный центр;
- плейлист музыкальных произведений (к каждому комплексу);
- картотека игропластики;
- картотека игр-путешествий;
- картотека пальчиковой гимнастики;
- картотека самомассажа;
- картотека музыкально-подвижных игр;
- атрибуты для танцев, игр, подвижных игр;