



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Городищенский Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
«15» августа 2025г.  
Протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДОД ГЦДТ  
  
Сафонова Ю.А.  
Приказ № 45 от 01.09.2025г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Здоровая ритмика»  
Возраст учащихся 5-7 лет  
Срок реализации 1 год**

Составитель:  
Артемова Елена Валерьевна  
педагог дополнительного образования

Р.п. Городище, 2025г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровая ритмика» относится к физкультурно-спортивной направленности, направлена на развитие таких данных как слух, память, ритм, помогает выявлению творческих задатков учеников, знакомит с теоретическими основами музыкального искусства, а также помогает вырастить здоровых, физически развитых детей.

Ученики получают возможность самовыражения через музыкально-игровую и спортивно оздоровительную деятельность.

У них формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике, мимике.

Внедрение занятий спортивно профилактической направленности позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является значимым фактором внедрения исправительной гимнастики в практику коррекционной работы.

Программа разработана применительно к целям обучения физической культуре и ритмике, где состав учеников разнороден по способностям и уровню подготовки. Однако, педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

**Актуальность.** Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез ритмо-пластики, музыкально-ритмических упражнений, игровой гимнастики, то есть широкий спектр физического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**Отличительные особенности программы:** программа рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. Программа намечает определенный объём

материала, который может быть использован или изменён с учётом состава класса, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разноуровневых групп детей, нестандартностью, индивидуальными результатами обучения.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 4-7 лет. Занятия проводятся в группах, количество детей в которых не менее 12 человек в одной группе.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации :**

Программа «Здоровая ритмика» - ознакомительного (стартового) уровня, имеет общий объем 36 часов (1 час в неделю), срок реализации – 1 год.

### **Формы обучения:**

Форма обучения  $\frac{3}{4}$  очная.

Формы занятий: теоретические (беседа) и практические занятия.

### **Режим занятий**

#### Количество занятий и учебных часов в неделю:

1 раз в неделю по 1 ак. часу (1 час в неделю) – согласно Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально в форме бесед и практических занятий.

Беседа- излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются наглядными примерами, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, где дети осваивают основы хореографии путем наглядного примера. (Педагог показывает, ученики –исполняют).

**Цель программы:** развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры. содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

- формирование музыкально-ритмических умений и навыков в соответствии с программными требованиями;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- формирование стереотипа правильной осанки, укрепления мышечного корсета, развитие гибкости, воспитание культуры движения;
- оказание общеукрепляющего воздействия на ребёнка.
- профилактика плоскостопия.
- воспитание взаимопонимания, уважения, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости среди участников образовательного процесса;
- развитие самостоятельности;
- обогащение навыками совместной деятельности в рамках образовательной программы.

В процессе обучения применяются следующие **виды контроля** обучающихся:

1. Вводный, организуемый в начале учебного года.
2. Текущий, проводится в ходе учебного года.
3. Рубежный, проводится в период и по завершении определенных работ.

### **Условие реализации программы :**

- зал оборудованный зеркалами
- аудио и видео аппаратура
- комната реквизита
- раздевалка
- у детей специальная форма одежды(шорты или легинсы, белая футболка, мягкая обувь).
- коврики
- массажные мячики
- обручи
- лфк палки

## **Ожидаемые результаты:**

### **1 модуль**

- укрепят мышцы стопы и голени ног.
- повысят уровень физической подготовленности.
- сформируют осознанную потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
- укрепят здоровье и опорно-двигательный аппарат
- Освоят навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.
- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.
- будут уметь ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять элементарные перестроения);
- будут уметь исполнять простейшие элементы хореографии детского танца, исполнять ритмико-танцевальные этюды.

### **Методы обучения:**

1. словесный; 2. наглядный; 3. практический; 4. репродуктивный;

Повышенный уровень: к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

## **Учебный план**

### 1 модуль

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы Контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях. Знакомство с программой и коллективом.	1	1		Предварительный
2.	Музыкально-ритмические занятия  Упражнения на координацию движений под музыку	4	1	3	Текущий контроль
3.	Игровая гимнастика  Упражнения на растяжку и гибкость  Укрепление мышц спины, пресса и стоп	4	1	3	Текущий контроль
4.	Упражнения на середине зала Бег, прыжки, перекаты	4	1	3	Текущий контроль
5.	Музыкальные игры	3		3	Текущий контроль
	Итого	16	4	12	Текущий контроль Диагностический

	II полугодие				
1.	Повторный инструктаж по ТБ	1	1		
2.	Музыкально-ритмические занятия  -Усложнение ритмов и темпа  <u>Упражнения для разминки</u>  -повторение изученного  -изучение нового материала	5	1	4	Текущий контроль
3.	Игровая гимнастика  - упражнения на ковриках  -сочетание растяжки со стихами, считалочками.	5	1	4	Текущий контроль
4.	Упражнения на середине зала  <u>-Упражнения на ориентацию в пространстве</u>  <u>-Изучение танцевальных движений</u>  <u>-Бег, прыжки, перекаты</u>	5	1	4	Текущий контроль
5.	Музыкальные игры	4		4	Текущий контроль

	Итого	20	4	16	
		36	8	28	

## Содержание образовательной программы

### 1 модуль

#### **1. Вводное занятие:**

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусств - хореографией, ее составной частью ритмикой и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения и техники безопасности на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

#### **2. Музыкально ритмическое занятие**

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры.

Контрастная музыка: быстрая – медленная, весёлая – грустная. Правила и логика

перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Такт и затакт.

*Практическая часть.* Музыкальная структура движения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг

на месте, вокруг себя, вправо, влево. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и др.

Дирижерский жест на 2/4, 4/4. Выделение сильной доли.

*Упражнения для разминки.* Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе.

#### **3. Партерный экзерсис и игровая гимнастика.**

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать

выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп. Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Игровая гимнастика подразумевает под собой элементы растяжки составленные в игровой форме, для более приятного приучения детей к не всегда приятным ощущениям в мышцах.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

#### **4.Занятия на середине зала.**

Упражнения на ориентацию в пространстве: Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, линия и др.),научит детей четко ориентироваться в танцевальном(спортивном) зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в танцевальных этюдах сменять один рисунок на другой. Различие правой и левой руки(ноги).Узнают что такое интервал, сужение и расширение круга,пространственное ощущение точек 1,3,5,7.Игра «найди свое место».

Танцевальные движения: изучение простейших танцевальных движений(пружинка, пружинка в повороте)

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Изучение прыжков по VI позиции(мячики),ножницы, галоп, подскоки.

Вырабатываем силу ног, координацию.

#### **5.Игровая импровизация, музыкальные этюды**

Игровые технологии:

«Человеком можно стать, только играя», утверждал Ф.Шиллер. По его мнению,

человек в игре и посредством игры творит себя, и мир в котором живет. С позиции

личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит

самоопределение и идет процесс «вращения» личности. Личностное самоопределение -

это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?».

Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность.

Личностный подход реализуется посредством деятельности, которая имеет не только

внешние атрибуты совместности, но и своим внутренним содержанием

предполагает сотрудничество, саморазвитие субъектов учебной

деятельности, проявление их личностных функций: мотивирующей,

опосредующей, критической ориентирующей автономности, творчески

преобразующей и самореализующей. Игра в достаточной мере способствует

становлению этих функций. Роль игры в обществе исторически менялась, но

она всегда была фактором развития культуры. Особое место игра всегда

занимала и продолжает занимать в сфере культуры и искусства.

*Практическая часть.* Сюжетно - ролевые игры, речи двигательные игры,

лого-ритмические игры, коммуникативные игры, подвижные игры,

общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в

группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе,

своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, игры на

расслабление: «Звук настанет и удары ладош». «Пропоем, прохлопаем,

любимую мелодию». «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный

теремок», «Светофор», «Мяч и насос» «Игры на развитие актёрского

мастерства», «Шалтай болтай», «Сосулька тает».

### Календарно-учебный график

Год обучения/ номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки контроля	Праздничные (нерабочие дни)
Группа №1	2.09.2025	26.05.2026	36	36	36	1 занятия в неделю 1 час	Декабрь Май	4ноября 31.декаб ря-8 января 23 февраля 8 марта 1 мая

								9 мая
Группа №2	1.09.2025	30.05.2026	36	36	36	3 занятия в неделю по 2 часа	Декабрь Апрель Май	4 ноября 31 декабря-8 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая

### Используемая литература

1. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование – М. Просвещение, 2010. Барышникова Т. Азбука хореографии. - С-Пб., 1996 .
2. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии.- Орел: ОГИИК, 2001.
3. Роот З. Танцы в начальной школе. – М.: Айрис-пресс, 2006.
4. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы. Программа для общеобразовательных учреждений – М., «Просвещение», 1997.
5. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
6. Белибихина Н. А., Королева Л. А. Организация дополнительного образования в школе. Планирование, программы, разработки занятий – Волгоград: «Учитель», 2009.
7. Шутиков Ю. Н. Учебно – методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам – С. Петербург, 2006.
8. Шернев В.Г. От ритмики к танцу – М.: Один из лучших, 2008.
9. Бекина С. Музыка и движение - М., 1983.
10. Алексеева Л.Н. Танцы для детей – М., 1982.

11. Первова О. А. Программа курса внеурочной деятельности спортивно – физкультурного направления «Ритмика».
12. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать – М.: Век информации, 2009.
13. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевальная – игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007. – 352 с.
14. Семинар по здоровью сберегающим технологиям. Музыкально – ритмическое занятие «Времена года» (Муз. рук. Мельникова Е. В., хореограф Демидова А. Е.) 2010.
15. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду [Текст] / С. Л. Слуцкая. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2006. – 272 с.
16. Александровская М. Пальчиковая зарядка для ног «Обруч», 1998г. №5, 32стр.
17. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.

#### **Для родителей и обучающихся**

1. Пасютинская «Волшебный мир танца», М. 1985;
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей». Детство-пресс, 2001;
3. Шершнев В.Т. «От ритмики к танцу». М.2001.
1. Детская энциклопедия «Балет», Москва 200



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240790

Владелец Печенкина Марина Владимировна

Действителен с 22.10.2025 по 22.10.2026