

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Ромашка»**

Принято  
на педагогическом совете  
МБДОУ ЦРР «Ромашка»  
Протокол от 29.09.2023 г. № 2

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ЦРР «Ромашка»  
\_\_\_\_\_ Л.А. Байбакова  
Приказ от 29.09.2023 г. № 126

**Рабочая программа  
по оказанию дополнительных платных  
образовательных услуг  
«Карамельки»  
на 2023-2024 учебный год**

педагог дополнительного образования  
Лошкарева И.Е.

г. Таганрог  
2023г.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД "РОМАШКА",**  
Байбакова Людмила Анатольевна, Заведующий

**29.09.23** 15:03  
(MSK)

Сертификат 00E916EC8B6C42438AAE9E7064C6B4325C

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста требует систематического, научно - обоснованного обновления теоретического и практического материала, уход от традиционных форм знаний, более широкого внедрения тренирующих нагрузок в структуру дополнительного образования, применения основ проблемного обучения, расширения специальных занятий по физической культуре.

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

Главное на , что нацелена программа, это приобщение к движению под музыку всех детей- не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с задержкой или патологией в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, И.М.Сеченова, В.М.Бехтерева, методика М.Фильденкрайза и др.). В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Программа дополнительного образования по ритмической гимнастике составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

### Задачи.

#### 1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

#### 2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

### 3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности.

### 4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

### 5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Программа рассчитана на два года обучения для детей дошкольного возраста 4-6 лет (средняя, старшая группы). Занятия проводятся группами по 10-15 человек во второй половине дня два раза в неделю. Продолжительность занятий: средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин.

Для реализации программы созданы необходимые условия: музыкальный зал, музыкальный центр, фортепиано, атрибуты для композиций и др.

### Содержание программы.

Основным содержанием ритмической гимнастики является сочетание общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, танцевальных элементов, гармонично организованных эмоционально-ритмической музыкой и выполняемых поточным способом. Характерной особенностью комплексов является также, последовательное включение в работу всех мышечных групп и суставов, чередование различных темпов.

Для того чтобы научиться двигаться, необходимо особое внимание уделить выполнению упражнений, контролировать движения у зеркал. При подборе музыкального сопровождения необходимо учитывать его темп, ритм, характер, чтобы связь движений с музыкой была органичной. Таким образом, у детей любви и интереса к занятиям ритмикой, потребности движения под музыку является одной из центральных задач музыкально - ритмического воспитания.

### Содержание программы (октябрь- май)

первый год обучения (средняя группа)		
№ занятия	Тема	Программное содержание
1	Правила безопасности, личная гигиена ,костюм для занятий	Воспитание культурно-гигиенических навыков
2	Строевые упражнения	Образно-двигательные действия «Паровоз»
3	Общеразвивающие упражнения без предмета	Основные упражнения прямыми и согнутыми руками
4	Строевые упражнения	Передвижение в сцеплении «Гусеница», «Солдатики»
5	Общеразвивающие упражнения без предмета	Образно-двигательные действия «Осенний сад»
6	Построение в рассыпную	Образно-двигательные действия «Осенние листики»
7	Строевые упражнения	Муз.-подвижная игра «Нитка-иголка»
8	Общеразвивающие упражнения без предмета	Полуприсед

9	Акробатические упражнения	Группировки: сед ноги врозь, сед на пятках
10	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки	Напряженное и расслабленное положение рук и ног
11	Упражнение для силы и устойчивости	В образно-двигательной форме лежа ,сидя
12	Строевые упражнения	Передвижение в кругу в различных направлениях
13	Игроритмика	Хлопки в такт музыки , бег врассыпную
14	Строевые упражнения	Ходьба высоко поднятыми коленками «Цапля»
15	Общеразвивающие упражнения с предметом	Погремушки, султанчики
16	Музыкально- подвижная игра	«Цапля и лягушки»"
17	Акробатические упражнения	Перекаты «Бревно»
18	Строевые упражнения	Прыжки «Кузнечик»
19	Упражнения на гибкость	Сед ноги врозь , наклоны вперед ,вправо-влево
20	Танцевально-ритмическая композиция	Упражнение с погремушками «Зайчата»
21	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Лежа на спине «Болтающие ножки»
22	Танцевально- ритмическая игра	«Кошка и котята»
23	Строевые упражнение	Муз- подвижная игра «Быстро по местам»
24	Ироритмика	Акцентированная ходьба, «Танец сидя»
25	Упражнения на гибкость	Сед на полу, стопы соединены «Лягушка»
26	Муз.- подвижная игра	Построение врассыпную, маршруирование
27	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Лежа на спине «болтающие ножки»
28	Игропластика	Пружинки, морские фигурки "Морская звезда"
29	Танцевальные шаги	Полуприсед на одной ноге, другую- вперед на пятку
30	Акробатические упражнения	Перекаты в положении лежа" бревно"
31	Танцевальные шаги	Комбинации из танцевальных шагов
32	Танцевально- Ритмическая гимнастика	"Коза и козлята»
33	Упражнения на укрепления мышц спины	Лежа на животе "Морская звезда"
34	Упражнения для укрепления мышц живота	Лежа на спине "Медуза"
35	Танцевально - Ритмическая гимнастика	"Морские фигурки"
36	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и колонну

		по расположению
37	Игроритмика	Различие динамика звука громко-тихо" хлопki
38	Танцевальные шаги	Шаг с носка на носках
39	Музыкально- подвижная игра	«Мы веселые ребята»
40	Образно -игровые движения	"Создай образ"
41	Игропластика	Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы, "Велосипед"
42	Строевые упражнения	Построение в рассыпную «Бабочки»
43	Танцевально-ритмическая гимнастика	«Ласточки»
44	Строевые упражнения	Ходьба на носках «Кошка», «Цапля»
45	Общеразвивающие упражнения без предмета	Движения прямыми и Согнутыми руками"Буратино"
46	Танцевальные шаги	Приставной шаг в сторону
47	Общеразвивающие упражнения	Стойка на носках и согнутых ногах в сочетании с другими
48	Общеразвивающие упражнения	основные движения головой"Данет" "тик-так"
49	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Раскачивание руками из различных исходных положений
50	Музыкально- подвижная игра	"Часики"
51	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Голубой вагон»
52	Игроритмика	Хлопки - паузы
53	Танцевально- ритмическая гимнастика	"Карусельные лошадки"
54	Упражнения для развития мышечной силы	Из положения лежа на спине группировка
55	Упражнения для развития мышечной силы	Лежа на животе "лодочка"
56	Строевые упражнения	Бег по кругу и ориентиром «змейкой"
57	Танцевальные шаги	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360
58	Упражнения для развития мышечной силы	Из стойки носки вместе присесть на всей стопе
59	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Большая стирка»
60	Образно - танцевальное упражнение	"Воробьиная дискотека"
61	Строевые упражнения	Образно - двигательные действия
62	Танцевальные шаги	Приставной и скрестный шаг в сторону
63	Танцевально- ритмическая гимнастика	Построение из одной шеренги в несколько
64	Открытый урок	Итоги за год

**второй год обучения (старшая группа)**

№ занятия	Тема	Программное содержание
1	Акробатические упражнения	Из упора присев "Мишка качается"

2	Танцевально- ритмическая гимнастика	Образно- беговые движения
3	Акробатические упражнения	равновесие на одной ноге с опорой и без нее
4	Танцевально- ритмическая гимнастика	Музыкально- Ритмическая композиция с платочками
5	Строевые упражнения	построение в колонну, шеренгу, в круг
6	Пальчиковая гимнастика	Поочередное сгибание и разгибание пальцев
7	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление рук и ног в положении лежа на спине. Потряхивание ног.
8	Танцевально- ритмическая гимнастика	"Козлята»
9	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Имитационные образные упражнения
10	Танцевальные шаги	Прыжки с одной ноги на ногу, поворот 360
11	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и колонну по команде
12	Музыкально- подвижная игра	Для закрепления строевых действий
13	Общеразвивающие упражнения без предмета	Комбинированные упражнения в стойках
14	Упражнения для укрепления живота	Лежа на спине «Мишка качается»
15	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление руками на различных количество счетов
16	Игроритмика	Ходьба, бег, прыжки
17	Танцевальные шаги	Шаг галопа в перед, в сторону
18	Танцевально ритмическая композиция	"Конькобежцы"
19	Общеразвивающие упражнения без предмета	Комбинированные упражнения в следах и положении лежа
20	Акробатические упражнения	Переход из седа в упор стоя на коленях
21	Акробатические упражнения	Вертикальное равновесие на одной ноге
22	Музыкально - подвижная игра	"Волк и козлята»
23	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление рук и туловища в положении сидя
24	Игроритмика	Ходьба с хлопками, удары ногой в ритм
25	Танцевальные шаги	Шаг с подскоками
26	Игроритмика	Хлопки и удары на сильные и слабые доли такта
27	Танцевальные шаги	Шаг польки
28	Ритмический танец	"Полька"
29	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам
30	Танцевальные шаги	"Приставные шаги»
31	Музыкально-ритмическая композиция	"Облака из пластилина"
32	Пальчиковая гимнастика	Общеразвивающие упражнения пальчиками

33	Танцевальные шаги	Пружинистые движения ногами на полуприседе
34	Танцевальные шаги	Русский хороводный шаг "попеременный"
35	Общеразвивающие упражнения с предметом	Упражнения с ленточкой
36	Танцевальные шаги	Шаг с притопом
37	Акробатические упражнения	Перекаты вправо- влево
38	Танцевальные шаги	Шаг" припадание"
39	Ритмический танец	"Травушка- муравушка"
40	Акробатические упражнения	акробатические упражнений в образно-двигательных действиях
41	Музыкально - творческие игры	упражнения танц.-ритм. Гимнастики
42	Музыкально -ритмическая композиция	"Одуванчики"
43	Музыкально -подвижная игра	"Туливер и лилипуты"
44	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим
45	Музыкально.- подвижная игра	"Музыкальные змейки"
46	Танцевально - ритмическая гимнастика	"Три поросенка»
47	Ритмический танец	"Давай танцуй" (в ритме диско)
48	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Бег по кругу»
49	Танцевальные шаги	Комбинации на изученных танцевальных шагах
50	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Облака»
51	Строевые упражнения	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по команде.
52	Пальчиковая гимнастика	Игры пальчиками в двигательных и образных действиях.
53	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Двигательные упр. на имитационных и образных движениях «волны шипят»
54	Музыкально - творческая игра	На упражнения ритмической гимнастики «бег по кругу»
55	Танцевально - ритмическая гимнастика	«Четыре таракана и сверчок»
56	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Двигательные упр. на имитационных и образных движениях «Нырание»
57	Танцевальные шаги	Два русских попеременных шага, шаг с притопом, с носка
58	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим
59	Музыкально- подвижная игра	« К своим флажкам»
60	Игроритмика	Хлопки и удары ногой на на сильные и слабые доли
61	Игропластика	« Рыбка», наклоны вперед в «барьерном шаге»
62	Танцевальные шаги	Танец «кик»
63	Ритмический танец	«Давай танцуй»
64	Открытый урок	Итоги за год

## Ожидаемые результаты

**Первый год обучения (средняя группа).** После первого года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног.

**Второй год обучения (старшая группа).** По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

**Эмоциональность** — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что — то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные

**Творческие проявления** — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове.

**Внимание** — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию.

**Память** — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму.

**Подвижность (лабильность) нервных процессов** проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

**Гибкость, пластичность** — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения .

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко - «Интегративная танцевально-двигательная терапия».
2. С.Л. Слуцкая - «Танцевальная мозаика».
3. Н.В. Зарецкая - «Танцы для детей».
4. Т.В. Баршинкова - «Азбука хореографии».
5. А.И. Буренина - «Ритмическая мозаика»,
6. В.Е. Чибрикова-Луговская - «Музыкальное и физическое развитие на занятиях ритмики».
7. Л. Гераскина - «Ожидание чуда. Выпуск 1-2»