

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 63
общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом ГБДОУ № 63
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ № 63
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий ГБДОУ № 63
Калининского района
Санкт-Петербурга
Приказ от 29.08.2025 № 31/1 - А

_____/ Пакалюк Ж.Л. /

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Ритмическая мозаика»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 3-4 года

Разработчик:
Пугина Лидия Петровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург,
2025 год

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая мозаика» (далее – программа): физкультурно-спортивная

Дошкольный возраст - один из наиболее важных 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. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важны в этом возрастном периоде, поэтому физическому воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания. Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Адресат программы:

Программа предназначена для мальчиков и девочек 3-4 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современном мире ритмика - считается одним из главных способов гармоничного развития ребёнка, обладает огромными возможностями в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное-эстетическое направление программы. Эффективность ритмики как образовательной программы 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 дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим проблема разработки программы по ритмике с учетом ФОП становится наиболее актуальной.

Отличительные особенности и новизна программы

Дополнительная образовательная программа реализуется посредством основной рабочей образовательной программы технологией по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Данная программа направлена на: всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста - создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в игре как в ведущем виде деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Уровень освоения – базовый

Объем и срок реализация программы:

Объем программы – 33 часа

Срок реализации программы – 1 года.

Цель программы: Развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий ритмической гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
2. Формировать навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Развивающие:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании первого года обучения важным показателем является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. Выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность. Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствует о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка. Дети выполняют танцевальные движения; ходьба – бодрая, спокойная, на полу пальцах, на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена; бег – лёгкий ритмичный, передающий различный образ; прыжковые движения- на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп и боковой галоп.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации ДОП:

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным особенностям дошкольников. В освоении данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы участвуют учащиеся в возрасте от 3 до 4 лет. Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора.

Продолжительность занятия – 15 минут.

Количество занятий в месяц – 4 занятия

Условия набора и формирования групп

Группы формируются не более 15 человек из воспитанников ГБДОУ № 63 Калининского района Санкт-Петербурга

Комплектование групп может проходить в течении всего учебного года.

В группу принимаются все желающие обучающиеся от 3 до 4 лет.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- **коллективная:** организация взаимодействия между всеми детьми одновременно (эстафеты, выступления);
- **групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- **индивидуальная:** организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы проведения занятий:

- Открытые занятия для родителей
- Видеоматериалы с занятий
- Праздники и досуги в детском саду
- Выступления детей на открытых мероприятиях

Формы подведения итогов освоения программы: открытые занятия 2 раза в год

Материально-техническое оснащение программы:

Реализация программы предполагает работу в просторном помещении, с хорошей вентиляцией и освещением, возможностью использовать звуковоспроизводящую технику (музыкальный центр, CD-проигрыватель, компьютер) и мультимедийный проектор.

Мячи, султанчики, ленточки на кольцах, флажки, ленточки на палочке, скакалки, обручи, массажные мячи, эстафетные палочки, гимнастические палки, массажные коврики, кубы малые и большие (мягкие модули), погремушки, бубны, кубики, атрибуты для ролевых игр (шапочки зверей).

Кадровое обеспечение: педагог доп. образования.

**Учебный план кружка «Ритмическая мозаика»
Младшая группа**

№	Тема	Всего занятий/количество минут	Теория (кол-во минут)	Практика (кол-во минут)	Формы контроля
Октябрь					
1.	Безопасность на занятии	1	5	10	Наблюдение
2.	Зайка	1	5	10	Наблюдение
3.	Веселый марш	1	5	10	Наблюдение
4.	Золотая осень	1	5	10	Выступление
Ноябрь					
1.	Мальчики и девочки на параде	1	5	10	Наблюдение
2.	Слушай команду	1	5	10	Показ
3.	Веселые шаги	1	5	10	Наблюдение
4.	Гномики	1	5	10	Наблюдение
Декабрь					
1.	Красивый круг	1	5	10	Показ
2.	Сугробы	1	5	10	Наблюдение
3.	Лесные звери	1	5	10	Наблюдение
4.	Снежинки	1	5	10	Выступление
Январь					
1.	Встанем в кружок	1	5	10	Наблюдение
2.	Красиво ходим	1	5	10	Показ
3.	Какой характер музыки?	1	5	10	Наблюдение
4.	Мальчишки - девчонки	1	5	10	Выполнение задания

Февраль					
1.	Двигаемся на носочках	1	5	10	Наблюдение
2.	Кошечка	1	5	10	Показ
3.	Весело попрыгаем	1	5	10	Наблюдение
4.	Вместе на парад	1	10	10	Выступление
Март					
1.	Мы по кругу – друг за другом	1	5	10	Наблюдение
2.	Начнем с музыкой	1	5	10	Наблюдение
3.	Наши фантазии	1	5	10	Наблюдение
4.	Весенняя капель	1	5	10	Выступление
Апрель					
1.	Ловкие прыгуны	1	5	10	Наблюдение

2.	Звери в зоопарке	1	5	10	Выступление
3.	Игры с платочками	1	5	10	Показ
4.	Учимся правильно дышать	2	5	10	Наблюдение
Май	Контрольные и итоговые занятия				
1.	Ритм в танце	1	5	10	Наблюдение, беседа
2.	Веселый мяч	1	5	10	Наблюдение, беседа
3.	Мы ловкие	1	5	10	Наблюдение, беседа
4.	Растет дерево	1	5	10	Выступление
Итого		33	11	22	Наблюдение, беседа

Сводный учебный план

№ п/п	Название ДОП	Год обучения	Всего часов
		1-й	
1	Ритмическая мозаика	33	33

Календарный учебный график

на 2025 – 2026 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Младшая группа	01.10.2025	31.05.2026	33	33	33	1 раза в Неделю по 1ч.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 63
общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом ГБДОУ № 63
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ № 63
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий ГБДОУ № 63
Калининского района
Санкт-Петербурга
Приказ от 29.08.2025 № 31/1-А

_____ / Пакалюк Ж.Л. /

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Ритмическая мозаика»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:
Пугина Лидия Петровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург,
2025 год

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмическая мозаика» (далее – программа): физкультурно-спортивная

Дошкольный возраст - один из наиболее важных 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. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важны в этом возрастном периоде, поэтому физическому воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания. Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Адресат программы:

Программа предназначена для мальчиков и девочек 4-5 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современном мире ритмика - считается одним из главных способов гармоничного развития ребёнка, обладает огромными возможностями в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное-эстетическое направление программы. Эффективность ритмики как образовательной программы 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 дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим проблема разработки программы по ритмике с учетом ФОП становится наиболее актуальной.

Отличительные особенности и новизна программы

Дополнительная образовательная программа реализуется посредством основной рабочей образовательной программы технологией по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Данная программа направлена на: всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста - создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в игре как в ведущем виде деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Уровень освоения – базовый

Объем и срок реализация программы:

Объем программы – 33 часа

Срок реализации программы – 1 года.

Цель программы: Развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий ритмической гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
2. Формировать навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Развивающие:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании первого года обучения важным показателем является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. Выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность. Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствует о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка. Дети выполняют танцевальные движения; ходьба – бодрая, спокойная, на полу пальцах, на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена; бег – лёгкий ритмичный, передающий различный образ;

прыжковые движения- на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп и боковой галоп.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации ДОП:

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным особенностям дошкольников. В освоении данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы участвуют учащиеся в возрасте от 3 до 4 лет. Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора.

Продолжительность занятия – 20 минут.

Количество занятий в месяц – 4 занятия

Условия набора и формирования групп

Группы формируются не более 15 человек из воспитанников ГБДОУ № 63 Калининского района Санкт-Петербурга

Комплектование групп может проходить в течении всего учебного года.

В группу принимаются все желающие обучающиеся от 4 до 5 лет.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- **коллективная:** организация взаимодействия между всеми детьми одновременно (эстафеты, выступления);
- **групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- **индивидуальная:** организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы проведения занятий:

- Открытые занятия для родителей
- Видеоматериалы с занятий
- Праздники и досуги в детском саду
- Выступления детей на открытых мероприятиях

Формы подведения итогов освоения программы: открытые занятия 2 раза в год

Материально-техническое оснащение программы:

Реализация программы предполагает работу в просторном помещении, с хорошей вентиляцией и освещением, возможностью использовать звуковоспроизводящую технику (музыкальный центр, CD-проигрыватель, компьютер) и мультимедийный проектор.

Мячи, султанчики, ленточки на кольцах, флажки, ленточки на палочке, скакалки, обручи, массажные мячи, эстафетные палочки, гимнастические палки, массажные коврики, кубы

малые и большие (мягкие модули), погремушки, бубны, кубики, атрибуты для ролевых игр (шапочки зверей).

Кадровое обеспечение: педагог доп. образования.

**Учебный план кружка «Ритмическая мозаика»
Средняя группа**

№	Тема	Всего занятий/количество минут	Теория (кол-во минут)	Практика (кол-во минут)	Формы контроля
Октябрь					
1.	Безопасность на занятии	1	5	10	Наблюдение
2.	Мы друзья	1	5	10	Наблюдение
3.	Девочки и мальчики любят детский сад	1	5	10	Наблюдение
4.	Золотая осень	1	5	10	Выступление
Ноябрь					
1.	Мы идем на парад	1	5	10	Наблюдение
2.	Командуем парадом	1	5	10	Показ
3.	Мы умеем танцевать	1	5	10	Наблюдение
4.	Герои сказок разные	1	5	10	Наблюдение
Декабрь					
1.	В гости к нам спешит зима	1	5	10	Показ
2.	Снег-снежок	1	5	10	Наблюдение
3.	Лесные звери	1	5	10	Наблюдение
4.	К нам пришел Дед Мороз	1	5	10	Выступление
Январь					
1.	Встаньте дети, встаньте в круг	1	5	10	Наблюдение
2.	Ходим правильно и красиво	1	5	10	Показ
3.	Что за музыка звучит?	1	5	10	Наблюдение
4.	Мы веселые детишки	1	5	10	Выполнение задания
Февраль					
1.	На носочках, на	1	5	10	Наблюдение

	пяточках				
2.	Мышиная семейка	1	5	10	Показ
3.	Весело поиграем	1	5	10	Наблюдение
4.	Вместе на парад	1	10	10	Выступление
Март					
1.	Друг за другом повтори	1	5	10	Наблюдение
2.	Народный перепляс	1	5	10	Наблюдение
3.	Пофантазируем?	1	5	10	Наблюдение
4.	Весенние мелодии	1	5	10	Выступление
Апрель					
1.	Сказочные звери	1	5	10	Наблюдение
2.	Звери в зоопарке	1	5	10	Выступление
3.	Весна-красна	1	5	10	Показ
4.	Учимся правильно дышать	2	5	10	Наблюдение
Май					
	Контрольные и итоговые занятия				
1.	Ритм в танце	1	5	10	Наблюдение, беседа
2.	Любимый сказочный герой	1	5	10	Наблюдение, беседа
3.	Красивые насекомые	1	5	10	Наблюдение, беседа
4.	Изобрази растение	1	5	10	Выступление
Итого		33	11	22	Наблюдение, беседа

Сводный учебный план

№ п/п	Название ДОП	Год обучения	Всего часов
		1-й	
1	Ритмическая мозаика	33	33

Календарный учебный график на 2025 – 2026 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Средняя группа	01.10.2025	31.05.2025	33	33	33	1 раза в Неделю по 1ч.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444159

Владелец Пакалюк Жанна Леонидовна

Действителен с 19.02.2026 по 19.02.2027