

**Принято на заседании
Педагогического совета
протокол № «1»
от «28» августа 2025 г.**

**Утверждаю
Заведующий
Частное учреждение дошкольного образов
«Детский сад № 517» АО УПП «Вектор»
_____ М.М. Навресь
Приказ № 8 от «28» августа 2025 г.**

**Программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
для детей раннего и дошкольного возраста
«Веселые пружинки»**

**Составитель: Партина П.И
Педагог доп.образования**

Екатеринбург, 2025 г.

раздел	пункт	название	Стр.
1. целевой	1.1.	Пояснительная записка	3
	1.2.	Цель программы	4
	1.3.	Задачи Программы	4
	1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	4
2. содержательный	2.1.	Развитие двигательных качеств и умений	5
	2.2.	Учебно-тематический план на 2023/2024 учебный год	8
	2.3.	Календарно-тематическое планирование	11
3. организационный	3.1.	Диагностика умений промежуточная и контрольная	14
	3.2.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	15
	3.3.	Срок реализации Программы	15
Список литературы			16

В основе использована программа Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика»

Анализ состояния здоровья детей показал, что оздоровление и обеспечение всестороннего физического развития ребёнка – это одна из первоочередных задач. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Чем раньше мы начинаем приобщать детей к занятиям физической культурой и спортом, тем большему количеству детей мы поможем укрепить и сохранить здоровье.

Детский спорт необходим не только активным, но и физически ослабленным и малоподвижным детишкам. Мы предлагаем дополнительные развивающие занятия для детей, которым рекомендованы спортивные упражнения и физические нагрузки.

Данная программа создаст условия для самовыражения детей, позволит им раскрепоститься, снять эмоциональные барьеры: скованность, неуверенность. Дети научатся красиво двигаться с помощью музыкально-ритмических движений и повысят уровень физической подготовленности.

В основу положена двигательная - игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

Основным содержанием занятий являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела, маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа. Эти упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями, упражнения на формирование осанки. Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнения, которые воспринимаются как танцевальные движения.

В содержание программы входят также упражнения на степ-платформах, гимнастические упражнения, подвижные игры.

Данная программа построена с учетом возрастных особенностей детей. Целью занятий в группах дополнительного образования является формирование у детей устойчивой привычки к систематическим занятиям физической культурой посредством следующих задач:

Формой осуществления образовательного процесса являются учебные группы, организованные по возрастному принципу.

Набор детей в группы – свободный, для всех физически здоровых детей, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Цель Программы: развитие физических качеств и чувства ритма

1.3. Задачи Программы:

Обучающие:

1. Развитие физических качеств и умений
2. Обогащение двигательного опыта

Развивающие:

1. Развитие музыкального слуха, чувства ритма
2. Развитие умения выражать эмоции в движении

Воспитательные:

1. Воспитание доброжелательности, положительных эмоций
2. Поощрение разнообразной игровой деятельности

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

По окончании учебного года по Программе «Веселые пружинки» учащиеся будут:

- уметь передать в пластике характер музыки, игровой образ
- уметь точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях
- владеть большими объемами разнообразных композиций и отдельных видов движений
- иметь доброжелательные, положительные эмоции
- иметь поощрение разнообразной игровой деятельности

2. Содержательный

2.1. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

ОСНОВНЫЕ:

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;
- бег — легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег;

- прыжковые движения — разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков ("легкий" и "сильный"), на скакалке и др.;
- общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;
- имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях);
- плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг и др.

РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

- формирование умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки.

РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННО-КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

- развитие умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным — персонажам песен,

- воспитание умения вести себя в группе во время движения со сверстниками и с детьми младшего возраста; формирование чувства такта;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми,

ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ ДВИЖЕНИЙ

В ритмической пластике движения должны **соответствовать музыке**, а также быть:

- **доступными** двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- **понятными** по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);
- **разнообразными, нестереотипными**, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

КОНТРОЛЬ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ ДЕТЕЙ

1. Постоянно следить за состоянием детей на занятиях.
2. Дозировка физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений.
3. Прислушиваться внимательно к жалобам детей.
4. В беседах с родителями выяснять все данные о здоровье ребенка, его индивидуальные особенности.
5. Следите за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды.

РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ РАЗНООБРАЗНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

Идя от простого к сложному, в начале работы с младшими дошкольниками уделяется внимание освоению **образно-игровых движений**. На этих же упражнениях начинается развитие элементарных двигательных качеств: пластичности, ловкости, умений исполнять махи, пружинные, плавные движения, а также основных видов движений (бег, прыжки, ходьба и пр.). Например, такие игровые упражнения, как "Зайчик", "Белочка", "Мячик", тренируют умение легко прыгать на двух ногах; "Лисичка" — это "мягкая", пружинящая ходьба, "Мячик покатился" — бег; "Мишка" — ходьба, переваливаясь с ноги на ногу, ходьба на четвереньках; лежа на спине, обхватив руками ноги, согнутые в коленях — кататься с боку на бок; "Собачка" — ходьба на четвереньках, бег; "Кошечка" — стоя на четвереньках, выгибать и прогибать спину (развитие гибкости), "умывается", ходит на полупальцах и т.д.

Эти движения могут предлагаться без музыки, в игре или при обыгрывании стихотворений, а также в композициях ("Плюшевый медвежонок", "Белочка", "Мячик" и др. из репертуара "Ритмической мозаики").

Образно-игровые упражнения развивают не только пластичность, выразительность движений, но и тренируют ловкость и точность, координацию, и, что очень важно, развивают воображение детей, их эмоции, умение "оживлять" игровой персонаж, животное, игрушку и т.д. На основе игровых упражнений вводятся и все остальные движения: общеразвивающие, основные, плясовые.

Постепенно исполнение различных видов двигательных упражнений приобретает более дифференцированный характер. Музыкально-ритмические композиции также различаются по своей функциональной направленности и содержат разные типы двигательных упражнений. В предлагаемом репертуаре наиболее сложные виды движений многократно повторяются, но это не выглядит однообразным, так как повторение происходит в разных произведениях, а значит и в разных ситуациях, разном темпе и ритме. Такое многократное повторение позволяет детям "схватить" движение по показу, освоить его и автоматизировать.

РАЗУЧИВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ

Процесс разучивания музыкально-ритмических композиций основан на сотрудничестве детей и взрослого. Наиболее оптимальной формой обучения является игровое общение с детьми.

В процессе освоения нового материала наиболее актуальными являются следующие задачи:

- Заинтересовывать детей новой композицией;
- Максимально концентрировать внимание детей.

Из многообразия существующих способов вызвать у детей интерес к новому материалу педагог выбирает наиболее оптимальные, соответствующие личности самого педагога, а также возрастным и индивидуальным особенностям своих воспитанников. Это могут быть загадки, сюрпризы, обращение к любимым персонажам и героям мультфильмов и т.д.

Активизация внимания достигается за счет выполнения движений по показу. В процессе подражания дети внимательно следят за движениями педагога, их внимание полностью поглощено отражением действий взрослого. Темп и ритм движений, их последовательность, а также характер исполнения подчинены показу и звучанию музыки. В этот момент у детей тренируется скорость переключения движений, формируются умения и навыки, развивается слуховое восприятие, все виды памяти (двигательная, зрительная, слуховая).

Как показывает практика, освоение детьми композиций происходит в течение примерно 2—3 недель. При этом мы не ставим задачу абсолютно точного и синхронного исполнения движений. Дети двигаются кто как может, главное, чтобы с удовольствием.

2.2. Учебно-тематический план на 2024/2025 учебный год

Учебный план

Образовательная область	Количество занятий		Длительность занятий		Учебная нагрузка в неделю минут	
	ранний возраст	дошкольный возраст	ранний возраст	дошкольный возраст	ранний возраст	дошкольный возраст
физическое и эстетическое развитие	Всего 80	Всего 80	10 минут	15-25 минут	20 минут	30-50 мин

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 2- 4 ЛЕТ

Раздел	Месяц	Тема	Музыкально-ритмическая композиция
1	Сентябрь Октябрь	Диагностика Разучивание всевозможных видов ходьбы. (топающий шаг, ходьба на полупальцах, шаг в разном темпе и ритме, бег ритмичный передающий различный образ – бабочки, птички, ручейки.)	«Чебурашка» «Плюшевый медвежонок» «Чунга – чанга»
2	Ноябрь Декабрь	Упражнения на гибкость и плавность движений. Махи, пружинки. Ознакомление с иммитационными движениями (Весёлый или трусливый зайчик. Хитрая лиса. Усталая старушка. Бравый солдат и т.п.).	«Веселая пастушка» «Антошка»
3	Январь Февраль	Разучивание плясовых движений (поочерёдное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, «выбрасывание» ног, полуприседания и др. Одновременные движения рук и ног.	«Куклы – неваляшки с фонариком» «Вместе весело шагать»

4	Март Апрель	Разучивание танцевально-ритмической композиции	«Кот Леопольд»
5	Май	Разучивание танцевально-ритмической композиции	«На море»
6	Июнь	Диагностика.	«Разноцветная игра»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 7 ЛЕТ

Раздел	Месяц	Тема	Музыкально-ритмическая композиция
1	Сентябрь Октябрь Ноябрь	Диагностика Разучивание танцевально-ритмической композиции	«Осенний танец с листочками» «Волшебный цветок»
2	Декабрь Январь	Разучивание танцевально-ритмической композиции к празднику Новый год	«Танец с фонариками»
3	Февраль	Разучивание танцевально-ритмической композиции к празднику «День защиты детей»	«Упражнение с обручами»
4	Март	Разучивание танцевально-ритмической композиции	«Мама-помогалочка»

5	Апрель	Разучивание танцевально-ритмической композиции «Весеннее настроение»	«Аквариум»
6	Май	Диагностика	«Дети и природа»

**СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Показатели комплекса	Части комплекса		
	подготовительная	основная	заключительная

1.Длительность	3-5 минут	10-15 минут	3-5 минут
2. Количество упражнений	3 – 5	7 – 10	3 – 5
3.Направленность	- Упражнения на осанку; - упражнения для головы и шеи; - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для ног; - танцевальные движения.	- Упражнения для туловища; - упражнения для ног; - бег, прыжки. Пиковая нагрузка 2 минуты. - Упражнения в различных исходных положениях: лёжа на боку; на спине; на животе; стоя на коленях; - упражнения для мышц всего тела.	- Упражнения на дыхание; - Упражнения на растяжку; - Упражнения на расслабление.
4.Темп выполнения	Средний 100 – 110 ритмических акцентов	В пиковой нагрузке – Быстрый. 110 – 120	Медленный 90 – 100

2.3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечания
1.	Любимые персонажи мультфильмов	сентябрь	Проверить координацию движений ребёнка. Определить уровень развития физических качеств: ловкости, гибкости, статического равновесия с помощью игр-упражнений. Дать детям представления о разном характере музыки в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Выбор подходящих фонограмм.
2	В мире сказок	октябрь	Разучивание упражнений разминки под счёт. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.
3	Природа и	ноябрь	Закрепление упражнений разминки под музыку, учить сочетать движения с музыкой. Отобрать необходимую музыку в

	животные		соответствии с движениями. Познакомить детей с базовыми шагами. Показать правильное выполнение. Придумать совместно с детьми название сложных шагам. Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений. Закрепление изученных базовых шагов, разучивание следующих. Предложить детям составить самостоятельно движения на основе изученных.
4	Настроения в музыке и пластике	декабрь	Дать детям представление о структуре комплекса, порядке выполнения упражнений, смены темпа выполнения упражнений ритмической гимнастики. предложить детям составить мини-комплекс под понравившуюся музыку, из 3 - 4х упражнений на разные группы мышц. Выбрать совместно с детьми понравившиеся упражнения из мини-комплекса для составления комплекса ритмической гимнастики. Разучивание комплекса составленного совместно с детьми. Выступление детей на зимнем празднике
5.	Композиции и физкультурной направленности	январь	Закрепление изученных движений комплекса, работа над трудными местами под счёт. Предложить детям придумать движения, соответствующие их любимым героям сказок, мультфильмов, составление сюжетного комплекса по выбору детей. Разучивание сюжетного комплекса, учить детей эмоционально показывать характер героя в комплексе.
6	Любимые песни малышей, а также их мам и бабушек	февраль	Совершенствовать выполнение базовых шагов, соединить движения ног и рук под счёт. Предложить детям упражнения для комплекса ритмической гимнастики. Разучивание I части комплекса под счёт в медленном темпе. Работа над трудными местами.
7	Игры и этюды	март	Закрепление движений I части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса. Совершенствовать движения I части комплекса, разучивание II части комплекса в медленном темпе под счёт. Отработка движений I части комплекса ритмической гимнастикой в быстром темпе. Закрепление движений II части под счёт. Соединение двух частей комплекса под счёт в быстром темпе. работа над трудными местами, соединить движения рук и ног
8	Разнообразие транспорта	апрель	Отработка двух частей комплекса, разучивание III части комплекса под счёт. Закрепление III части комплекса, отработка движений под счёт в медленном темпе; соединение трёх частей комплекса ритмической гимнастикой под счёт. Закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса. Отработка движений комплекса, работа над синхронным выполнением движений рук, ног в перестроениях.

9	Озорные рыбки	май	Совершенствовать движения комплекса; учить детей выполнять движения эмоционально. Выполнение комплекса в темпе под музыку.
10	Мир насекомых	июнь	

3. Организационный

3.1. Диагностика умений промежуточная и контрольная

Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
Музыкальность (способность отражения в движении характера музыки)			
Эмоциональная сфера (скованность, общительность)			
внимание			
память			
пластичность			
Координация движений			

3.2. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся в группах, в мини-группах и индивидуально.

Режим занятий

По программе обучения занятия проводятся 2 раза в неделю, по 10 мин. у детей раннего возраста, по 15 мин. у детей 3-4 лет, по 20 мин. у детей 4-5 лет, по 25 мин. у детей 5-7 лет.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: Физкультурно – спортивная.

Уровень освоения Программы: ознакомительный.

3.3. Срок реализации Программы – 10 мес. (80 часов).

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 1997; 2-е издание СПб. ЛОИРО, 2000 г.
3. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3- лет.-М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб., 1996г.
5. Бекина С.И. и др. Музыка и движение : Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет._ 1983
6. Васильева Т.К. Секрет танца.-СПд., 1997.
7. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.- Л.,1991.
8. Гимнастика.Под ред. И.М. Коряковского. Л.П.Орлова, Л.Д.Штакельбурга- 1940
9. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова и др.-М.,2001
10. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. – 1999
11. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб , 2001.
12. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
13. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. –СПб., 1998.
14. Кечетжиева Л.Ванкова М.Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. –М., 1985.
15. Конорова Е.В. Ритмика.- М., 1947.
16. Конорова Е.В Методическое пособие по ритмике.-М.,1972.
17. Коротков И.М.Подвижные игры детей.-М., 1987
18. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика.- Минск, 1987
19. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль 1997.
20. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников- «ДТД», 1993

21. Руднева С., Фиш Э. Ритмика . Музыкальное движение.-М., 1972.
22. Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.-М.,1994.
23. Тюрин Аверкий. Самомассаж.- СПб., Москва Минск, Харьков 1997.
24. Фрмина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., 1974
25. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство

