Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 51 компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБДОУ детский сад № 51
Приморского района Санкт-Петербурга
от 28 августа 2026 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детский сад № 51
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ С.В. Краевая
Приказ № 80-Д от 15.09.2026

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» на 2026 – 2027 учебный год

Возраст детей: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Степанова Екатерина Викторовна

Санкт-Петербург
2026

Содержание

1. Пояснительная записка **3**

Направленность программы 3

Уровень освоения программы 3

Актуальность программы 3

Отличительные особенности программы 3

Адресат программы 4

Объем и срок освоения программы 4

Цель и задачи программы 4

Планируемые результаты освоения программы 5

Организационно-педагогические условия реализации программы 5

2. Учебный план **7**

3. Календарный учебный график **8**

4. Рабочая программа **9**

Особенности организации образовательного процесса 9

Задачи и планируемые результаты обучения 9

Содержание обучения 9

Календарно-тематический план (шаблон на учебную группу) 11

5. Методические и оценочные материалы **12**

Методические материалы 12

Информационные источники 12

Оценочные материалы и система контроля результативности 13

Карта диагностики уровня музыкально-ритмического развития обучающихся 14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее — Программа) представляет собой программу музыкально-ритмического воспитания детей раннего и младшего дошкольного возраста. Содержание Программы имеет методологическую обоснованность и опирается на дидактические принципы классической и современной дошкольной педагогики. Предметом Программы являются элементарные движения под музыку, оказывающие благотворное влияние на целостное развитие личности ребенка через доступные игровые формы организации и виды художественно-эстетической деятельности.

Направленность программы

Программа имеет художественную направленность, поскольку ориентирована на эмоционально-образное приобщение детей 2–4 лет к музыкальному и танцевальному искусству, развитие эстетической отзывчивости, музыкального слуха, чувства ритма и освоение первоначальных выразительных средств пластики.

Уровень освоения программы

Уровень освоения Программы — общекультурный. Программа направлена на пробуждение интереса к творческой и двигательной деятельности, формирование общей культуры поведения в коллективе, укрепление физического и психического здоровья, а также удовлетворение потребности детей в эмоционально насыщенном движении.

Актуальность программы

Актуальность Программы обусловлена задачами всестороннего развития детей раннего и младшего дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО и запросом родителей на мягкую социализацию малышей. В возрасте 2–4 лет движение является естественной формой познания мира и эмоционального самовыражения. Музыкально-ритмическая деятельность помогает преодолеть двигательную скованность, развивает координацию, речь, внимание и формирует положительный эмоциональный отклик на музыку.

Отличительные особенности программы

Первой отличительной особенностью Программы является использование музыкально-ритмических движений как средства эмоционального комфорта и психологического раскрепощения ребенка, а также формирования доброжелательного стиля взаимодействия педагога с детьми раннего и младшего дошкольного возраста.

Вторая особенность заключается в использовании в качестве музыкального сопровождения целостных, доступных по образности музыкальных произведений (в аудиозаписи и «живом» исполнении), а не разрозненных технических отрывков. Постепенно переходя от потешек и детских песен к ярким программным пьесам композиторов-классиков (Э. Грига, К. Сен-Санса, М.П. Мусоргского, П.И. Чайковского), ребенок учится слышать и передавать в простых движениях настроение музыки.

Третья особенность состоит в смещении акцента с механического заучивания сложных па на развитие эмоциональной отзывчивости и образного восприятия, которые являются естественной регулирующей основой движения малышей в игре.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 2–4 лет (группы раннего возраста и младшая группа дошкольного образовательного учреждения), Прием осуществляется без предварительного отбора и требований к начальной подготовке. Для данного возраста характерны быстрая утомляемость, непроизвольность внимания и наглядно-действенное мышление, поэтому обучение строится на основе подражания, сюжетной игры и частой смены видов активности.

Объем и срок освоения программы

Общий объем Программы составляет 56 учебных часов. Срок освоения Программы — 7 месяцев (с 02.11.2026 по 31.05.2027, 28 учебных недель по 2 занятия в неделю).

Цель и задачи программы

Цель программы: целостное гармоничное развитие личности ребенка 2–4 лет средствами музыки и ритмических движений, формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, элементарного чувства ритма, координации движений, воображения и способности к выразительному игровому самовыражению.

Обучающие задачи:

- познакомить обучающихся с элементарными основами музыкально-ритмического и танцевального искусства в доступной игровой форме;
- познакомить детей с простейшими танцевальными жанрами (марш, плясовая, колыбельная, полька);
- сформировать первоначальные представления о средствах музыкальной выразительности (темп: быстро — медленно; динамика: громко — тихо; характер: весело — грустно);
- обучить базовым общеразвивающим, имитационным и простейшим танцевальным движениям (ходьба, легкий бег, прыжки на двух ногах, притопы, хлопки, кружение, движения в кругу и врассыпную).

Развивающие задачи:

- развивать физические качества: гибкость, мышечный тонус, координацию движений, чувство равновесия и правильную осанку;
- развивать музыкально-ритмические способности, слуховое внимание, зрительную и двигательную память;
- формировать первоначальные навыки выразительного, пластичного и осмысленного исполнения игровых образов;
- развивать пространственную ориентацию в музыкальном зале.

Воспитательные задачи:

- воспитывать эмоциональную отзывчивость и умение видеть красоту в музыке и танце;

- способствовать формированию первоначальных навыков доброжелательного общения и взаимодействия со сверстниками и педагогом;
- формировать уверенность в себе, активность, самостоятельность и аккуратность;
- прививать первоначальные навыки здорового образа жизни (правильная осанка, опрятный внешний вид, двигательная активность).

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- наличие первоначальных представлений о простейших танцевальных жанрах (марш, пляска, колыбельная);
- умение различать на слух и передавать в движении контрастные средства музыкальной выразительности (быстро — медленно, громко — тихо, весело — спокойно);
- владение базовыми имитационными и танцевальными движениями, навыком удержания правильной осанки.

Метапредметные результаты:

- улучшение координации движений, зрительной, слуховой и двигательной памяти;
- развитие музыкально-ритмических способностей и умения действовать по показу и словесной инструкции педагога;
- умение ориентироваться в пространстве зала (двигаться по кругу, в парах, врассыпную, не наталкиваясь друг на друга).

Личностные результаты:

- проявление эмоционального интереса и ценностного отношения к музыкальным и художественным образам;
- развитие самостоятельности, общительности, инициативности и уверенности в себе;
- формирование положительной мотивации к двигательной активности и здоровому образу жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: Русский (государственный язык Российской Федерации).

Форма обучения: Очная.

Особенности реализации: образовательный процесс строится с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей 2–4 лет: преобладания наглядно-действенного мышления, высокой эмоциональной впечатлительности и быстрой утомляемости. В структуру каждого занятия обязательно включаются игровые сюжеты и упражнения на мышечную релаксацию и восстановление дыхания.

Условия набора и формирования групп: прием в объединение проводится по заявлению родителей (законных представителей) для всех желающих детей 2–4 лет без специального отбора. Группы формируются с учетом возраста обучающихся (2–3 года и 3–4 года либо разновозрастная группа раннего и младшего дошкольного возраста). Наполняемость

группы составляет от 5 до 15 человек с учетом возрастных особенностей малышей, требований безопасности и санитарных норм.

Формы организации и режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного занятия составляет 10–15 (10 минут для детей 2–3 лет, 15 минут для детей 3–4 лет). Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная (совместный показ и выполнение движений всей группой), групповая (работа в парах и малых подгруппах) и индивидуальная (помощь и коррекция движений). Формы проведения занятий: занятие-игра, занятие-сказка, традиционное игровое занятие, открытое занятие, праздник.

Материально-техническое оснащение: Занятия проводятся в музыкальном зале ГБДОУ детский сад № 51 (площадью не менее 50 кв. м, оборудованном зеркальной стеной и безопасным напольным покрытием). Перечень оборудования и дидактического инвентаря: музыкальный центр — 1 шт., персональный компьютер — 1 шт., фонотека на цифровых носителях — 1 комплект, гимнастические палки — 15 шт., гимнастические колечки — 15 шт., танцевальные платочки — 30 шт., искусственные цветы — 30 шт., осенние листья — 30 шт., детские музыкальные инструменты (погремушки — 15 пар, ритмические палочки — 15 пар), элементы костюмов (шляпы, жилетки — 1 комплект), игрушки (куклы, мягкие игрушки — 15 шт.), декорации и предметы оформления зала для открытых мероприятий (стойки, настенные изображения, деревья, домики, гирлянды, вазы, корзины — 1 комплект).

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование в области педагогики, хореографии или музыкального искусства, соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Привлечение дополнительных узкопрофильных специалистов не требуется.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Формы контроля / аттестации
1.	Вводное занятие	1	Педагогическое наблюдение, игровая беседа
2.	Входная диагностика	2	Диагностические игровые задания (входной контроль)
3.	Осенние мотивы	10	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых упражнений
4.	«Здравствуй, Зимушка-зима!»	10	Педагогическое наблюдение, музыкально-игровой показ
5.	Зимние забавы	8	Педагогическое наблюдение, выполнение ритмических игр
6.	Ожидание весны	8	Педагогическое наблюдение, музыкально-подвижная игра
7.	Весенняя радость	10	Педагогическое наблюдение, исполнение плясовых композиций
8.	Открытое занятие «Любимые игрушки и песенки!»	1	Открытое занятие для родителей и педагогов
9.	Весенние цветы и солнышко	4	Педагогическое наблюдение, образная импровизация
10.	Итоговая диагностика	2	Диагностические игровые задания (итоговый контроль)
	ИТОГО:	**56**	

3. Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы «Ритмопластика» на 2026–2027 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий*
1 год обучения (группы раннего и младшего возраста, 2–4 года)	02.11.2026	31.05.2027	28	56	56	2 раза в неделю по 1 академическому часу (10–15 минут)

**Примечание: продолжительность одного академического часа устанавливается в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21: для детей 2–3 лет — 10 минут, для детей 3–4 лет — 15 минут.*

4. Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа составлена на 1 год обучения (7 месяцев, 56 часов) для детей 2–4 лет. Занятия проходят в сюжетно-игровой форме с частой сменой видов деятельности, что предотвращает утомление малышей и поддерживает устойчивый интерес. Каждое занятие включает три части: вводную (приветствие, ходьба и легкий бег по кругу, настрой на игру — 2–3 минуты), основную (образно-имитационные упражнения, разучивание простейших плясовых движений, музыкально-подвижные игры с атрибутами — 6–9 минут) и заключительную (спокойная ходьба, дыхательные и релаксационные упражнения — 2–3 минуты).

Задачи и планируемые результаты обучения

Обучающие, развивающие и воспитательные задачи, а также планируемые предметные, метапредметные и личностные результаты обучения соответствуют цели, задачам и планируемым результатам, представленным в Пояснительной записке Программы.

Содержание обучения

Тема 1. Вводное занятие (1 ч.: теория — 0,3 ч., практика — 0,7 ч.)

Теория: Правила безопасного поведения в музыкальном зале. Знакомство с музыкальным залом, игрушками и музыкальными инструментами.

Практика: Ходьба стайкой за педагогом, построение в маленький кружок. Знакомство с педагогом и сверстниками в музыкальной игре «Кто к нам пришел?».

Тема 2. Входная диагностика (2 ч.: теория — 0,4 ч., практика — 1,6 ч.)

Теория: Понятия «громко — тихо», «шагаем — бежим». Правила игровых заданий.

Практика: Выполнение простых двигательных действий под музыку (ходьба, бег, хлопки в ладоши, притопы, подражание движениям педагога) для определения начального уровня развития малышей.

Тема 3. Осенние мотивы (10 ч.: теория — 2,0 ч., практика — 8,0 ч.)

Теория: Характер музыки (веселая плясовая и спокойная осенняя мелодия). Понятие темпа (быстро — медленно). Образы осенней природы.

Практика: Имитационные упражнения («падают листочки», «капает дождик», «зайчики прыгают», «мишка идет»). Разучивание пружинки, хлопков в ладоши, кружения на месте. Упражнения с осенними листочками и платочками. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

Тема 4. «Здравствуй, Зимушка-зима!» (10 ч.: теория — 2,0 ч., практика — 8,0 ч.)

Теория: Понятие динамики (громко — тихо). Контрастные музыкальные образы зимы (на примере произведений П.И. Чайковского и детских песен).

Практика: Разучивание элементов пляски: выставление ножки на пятку, полуприседание («пружинка»), фонарики кистями рук. Движение по кругу взявшись за руки. Образные этюды «Снежинки кружатся», «Зайки греются». Игры с погремушками.

Тема 5. Зимние забавы (8 ч.: теория — 1,5 ч., практика — 6,5 ч.)

Теория: Ритм в музыке (равномерные хлопки и притопы). Начало и окончание звучания музыки.

Практика: Отработка прыжков на двух ногах на месте, легкого бега врассыпную с остановкой по окончании музыки. Игры «Снежки», «Догонялки со Снеговиком». Ритмические игры с ритмическими палочками и колечками. Упражнения на расслабление.

Тема 6. Ожидание весны (8 ч.: теория — 1,5 ч., практика — 6,5 ч.)

Теория: Жанры музыки: марш, колыбельная, плясовая. Эмоциональная выразительность мимики и жестов.

Практика: Маршевый шаг с подниманием колен, покачивание куклы или мягкой игрушки под колыбельную. Парные взаимодействия (кружение «лодочкой», хлопки в ладоши партнера). Игровые этюды «Птички проснулись», «Солнечные лучики».

Тема 7. Весенняя радость (10 ч.: теория — 2,0 ч., практика — 8,0 ч.)

Теория: Смена частей в двухчастной музыкальной пьесе. Простейшие народные плясовые образы.

Практика: Разучивание элементов русской народной пляски (притопы одной ножкой, кружение с платочком, поклон). Упражнения с гимнастическими палками и колечками. Подготовка к открытому занятию.

Тема 8. Открытое занятие «Любимые игрушки и песенки!» (1 ч.: практика — 1,0 ч.)

Практика: Совместное игровое занятие с демонстрацией освоенных музыкально-ритмических умений, плясок и игр с куклами и мягкими игрушками для родителей и педагогов детского сада.

Тема 9. Весенние цветы и солнышко (4 ч.: теория — 0,8 ч., практика — 3,2 ч.)

Теория: Плавная и подвижная музыка. Выразительность движений рук и корпуса.

Практика: Упражнения с искусственными цветами («Цветочек проснулся», «Хоровод с цветами»). Свободные образные движения под музыку П.И. Чайковского и детских композиторов.

Тема 10. Итоговая диагностика (2 ч.: теория — 0,4 ч., практика — 1,6 ч.)

Теория: Повторение правил музыкальных игр и знакомых понятий («быстро — медленно», «громко — тихо»).

Практика: Проведение контрольных игровых упражнений и танцевальных этюдов для оценки динамики музыкально-ритмического развития детей по итогам учебного года.

Календарно-тематический план (шаблон на учебную группу)

Календарно-тематический план составляется и утверждается ежегодно на каждую учебную группу перед началом занятий в соответствии с расписанием ГБДОУ детский сад № 51.

№ занятия	Дата проведения (план / факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	03.11.2026	Вводное занятие. Знакомство с музыкальным залом	1	Занятие-игра	Наблюдение
2	06.11.2026	Входная диагностика. Веселые ножки	1	Игровое занятие	Входной контроль
3	10.11.2026	Входная диагностика. Музыкальные игрушки	1	Игровое занятие	Входной контроль
4–55	По расписанию	Занятия согласно разделам 3–9 Учебного плана	51	Игра, сказка, праздник	Текущий контроль
56	27.05.2027	Итоговая диагностика. Праздник малышей	1	Занятие-праздник	Итоговый контроль

5. Методические и оценочные материалы

Методические материалы

В образовательном процессе используются современные педагогические технологии, адаптированные для детей 2–4 лет: игровые технологии (ведущая деятельность возраста), личностно-ориентированный подход (создание эмоционального комфорта, учет темпа развития каждого ребенка), технологии обучения в сотрудничестве (совместные хороводные и парные игры) и здоровьесберегающие технологии (чередование двигательной активности и релаксационных пауз).

Применяются следующие методы и приемы обучения: наглядные (образный показ педагога, тактильно-мышечная наглядность, наглядно-слуховой прием, демонстрация игрушек и пособий), словесные (короткий образный рассказ, пояснение, игровая инструкция, похвала) и практические (игровой прием, подражание образам окружающей действительности, повторность движений для закрепления навыка, элементарная образная импровизация).

Дидактические средства:

- картотека музыкально-подвижных и пальчиковых игр для детей 2–4 лет;
- наглядно-демонстрационные пособия (картинки с изображением животных, сказочных персонажей, природных явлений);
- фонотека детских песен, потешек и классических произведений (П.И. Чайковский, Э. Григ, К. Сен-Санс, М.П. Мусоргский);
- атрибуты и игрушки для общеразвивающих и танцевальных упражнений (платочки, цветы, осенние листья, погремушки, ритмические палочки, колечки, куклы, мягкие игрушки).

Информационные источники

Список литературы для педагога (оформлен в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018):

- Буренина, А. И. Коммуникативные танцы-игры для детей : учебное пособие / А. И. Буренина. — Санкт-Петербург : Музыкальная палитра, 2004. — 36 с.
- Буренина, А. И. Ритмическая мозаика : программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : ЛОИРО, 2012. — 220 с.
- Матяшина, А. А. Путешествие в страну «Хореография» : программа развития творческих способностей детей средствами хореографического искусства / А. А. Матяшина. — Москва : ВЛАДОС, 1999. — 112 с.
- Новикова, Г. П. Эстетическое воспитание и развитие творческой активности детей дошкольного возраста : методические рекомендации / Г. П. Новикова. — Москва : АРКТИ, 2002. — 224 с.
- Фирилева, Ж. Е. «САФИДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей : учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. — Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2000. — 352 с.

Рекомендуемые источники для родителей и совместных занятий с детьми:

- Железнова, Е. С. Музыка с мамой. Пальчиковые и подвижные игры для малышей [Электронный ресурс] : аудиопособие / Е. С. Железнова, С. С. Железнов. — Москва : Вести-ТДА, 2010. — 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
- Суворова, Т. И. Танцевальная ритмика для детей : учебное пособие / Т. И. Суворова. — Санкт-Петербург : Музыкальная палитра, 2011. — 44 с.
- Портал «Культура.РФ» (раздел «Классическая музыка для детей») — официальный интернет-портал Минкультуры России (https://www.culture.ru).

Оценочные материалы и система контроля результативности

Для отслеживания результативности освоения Программы проводятся входной контроль (в ноябре, 2 часа), текущий контроль (на каждом занятии в процессе игрового наблюдения) и итоговый контроль (в мае, 2 часа, а также проведение открытого занятия для родителей). Метод диагностики — педагогическое наблюдение за проявлениями детей в процессе выполнения музыкально-ритмических упражнений и игровых заданий.

Параметры и критерии оценки уровня музыкально-ритмического развития детей 2–4 лет (3-балльная шкала):

№	Параметр оценки	Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
1	**Интерес к движениям под музыку**	С радостью откликается на музыку, охотно включается в игры и повторяет движения.	Проявляет интерес избирательно, включается в игру после побуждения педагога.	Интерес неустойчивый, быстро отвлекается, часто отказывается от участия в игре.
2	**Музыкальность**	Реагирует на начало и окончание музыки, различает контрастный темп (быстро — медленно) и динамику.	Передает общий характер музыки с помощью педагога, не всегда вовремя меняет движения.	Движения не связаны со звучанием музыки, не реагирует на смену темпа и окончание мелодии.
3	**Эмоциональность**	Ярко и эмоционально реагирует на музыкальные образы, использует мимику и жесты.	Эмоциональные реакции сдержанные, улыбается и оживляется только в знакомых играх.	Эмоционально пассивен, скован, мимика и жесты невыразительны.
4	**Креативность**	Вносит простые собственные элементы в знакомые игровые образы («зайчик», «птичка»).	Способен к простейшему образному подражанию только по прямому показу педагога.	Затрудняется в передаче игрового образа даже по показу взрослого.
5	**Развитие двигательных навыков**	Уверенно выполняет базовые движения (ходьба, легкий бег, прыжки на двух ногах, хлопки, притопы).	Выполняет основные движения по показу педагога с небольшими неточностями.	Испытывает значительные трудности при выполнении простых движений по показу.
6	**Формирование двигательных качеств**	Движения достаточно координированные, легкие, удерживает равновесие и осанку.	Координация развита удовлетворительно, периодически теряет равновесие при беге и прыжках.	Движения скованные, координация и равновесие развиты слабо.
7	**Подвижность нервных процессов**	Своевременно переключается с одного игрового действия на другое, ориентируется в кругу и врассыпную.	Переключается на новое действие с небольшой задержкой, ориентируется в зале с помощью взрослого.	Затрудняется при смене движений, теряется в пространстве зала.

Интерпретация результатов: Обработка результатов диагностики: средний балл по 7 параметрам определяет итоговый уровень музыкально-ритмического развития ребенка: от 2,4 до 3,0 баллов — высокий уровень; от 1,7 до 2,3 баллов — средний уровень; от 1,0 до 1,6 баллов — низкий уровень. Результаты фиксируются в диагностической карте группы в ноябре и мае для отслеживания индивидуальной динамики каждого ребенка.

Карта диагностики уровня музыкально-ритмического развития обучающихся

№ п/п	Ф.И. ребенка	Параметры оценки (1–7)														Средний балл / уровень
		1		2		3		4		5		6		7		Итог
		XI	V	XI	V	XI	V	XI	V	XI	V	XI	V	XI	V	XI / V
1																
2																
3																

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 727726204259956664116557694330732115049131841868

Владелец Краевая Светлана Викторовна

Действителен С 13.07.2026 по 13.07.2027