

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА № 2 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400066, Россия, г. Волгоград, ул. им. Володарского, д. 8      тел/факс: (8442) 38-38-18, e-mail: moucrr2@volgadmin.ru

Утверждаю  
Заведующий МОУ Центра  
развития ребенка № 2  
Центрального района Волгограда  
Н. В. Обухова



Принята на педагогическом Совете №\_1\_ «\_29\_» августа 2025 г.

Заведующий МОУ Центра развития ребенка № 2 \_\_\_\_\_ Н.В. Обухова

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Ритмическая мозаика»  
срок реализации программы: октябрь 2025 – май 2026  
(возраст обучающихся 3-5 лет)

Автор – разработчик:  
инструктор по физической культуре  
Борисова С. А.

Волгоград  
2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. Пояснительная записка**

1. Направленность работы
2. Актуальность и новизна
3. Цель и задачи программы
4. Отличительные особенности программы
5. Возраст и сроки реализации программы
6. Формы и режим занятий

### **II. Результативность работы**

### **III. Методы контроля усвоения программного материала**

1. Педагогический анализ развития физических способностей детей (диагностика)

### **IV. Содержание программы:**

1. Задачи обучения деятельности детей 3-5 лет
2. Перспективный план
3. Рабочий план-график занятий по ритмике для детей 3-5 лет
4. Методическое обеспечение

## **1. Направленность программы**

Настоящая программа является программой дополнительно образования по ритмике для детей младшего дошкольного возраста. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

Программа разработана на основе программы А.И. Бурениной по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» с использованием учебно-методических пособий А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников» и Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», степ – аэробика «Топ – топ» для дошкольников.

## **2. Актуальность и новизна**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Программа «Ритмическая мозаика» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, фитбол -гимнастики, ритмической гимнастики. На основе нормативно-правовых документов, определяющих функции педагогов дополнительного образования, определены следующие разделы учебной программы: введение; нормативная часть и методическая часть, включающая: организационно-методические указания, содержание программного материала, контрольно-нормативные требования, воспитательная работа.

## **3. Цель и задачи программы**

Цель ритмики для малышей можно определить, как систему мероприятий (услуг), направленных на поддержку и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

### **Задачи ритмике для малышей:**

- \*формирование потребности в движении, удовольствия от двигательной активности, физической компетенции;
- \*развитие координационных двигательных способностей;
- \*формирование у ребенка знаний, умений и навыков средствами физической культуры;
- \*обеспечение гармоничного физического и психического развития ребенка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами фитнес-технологий;
- \* коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- \*приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие творческих способностей ребенка.

## **4. Отличительные особенности программы**

Специфика заключается в том, что ритмика для малышей относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов.

В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечно-сосудистую систему, стретчинг — гибкость и подвижность в суставах и т.д. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему для ритмики, следует использовать из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка.

### **5. Возраст и сроки реализации программы.**

Данная программа рассчитана на детей 3-5 лет, на 2 года обучения.

### **6. Формы и режим занятий.**

Учебные группы в отделении «Ритмическая мозаика» комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся.

Группа по ритмике для малышей 1-го года обучения формируется из детей 3-4 лет II младшей группы детского сада, имеющие допуск врача. Количество тренировочных занятий в неделю – 1, продолжительность занятия — 15 мин.

Группа по ритмике для малышей 2-го года обучения формируется из детей 4-5 лет средней группы детского сада, имеющие допуск врача. Количество тренировочных занятий в неделю - 1, продолжительность занятия — 20 мин.

**II. Результатами работы кружка «Ритмическая мозаика» должны стать:**

#### **I год обучения**

К концу I года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов;
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

#### **II год обучения**

В конце II года обучения воспитанник умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу II года обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку.

### **III. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ (ДИАГНОСТИКА)**

Педагогический анализ развития физических способностей детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Педагогическая диагностика детей осуществляется на основе критериев, разработанных Т.А. Тарасовой («Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»).

#### **Формы подведения итогов реализации рабочей программы:**

- показательные выступления на праздниках и мероприятиях детского сада;
- участие воспитанников кружка в городских, областных, региональных конкурсах и фестивалях.

#### **Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и развития двигательных способностей.**

**Гибкость** – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Мы определяем гибкость детей тестом «Наклон вперед». Тест проводится воспитателем и инструктором по ФК. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать воспитатель). Инструктор по ФК по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком « - ». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

**Скоростные качества. Быстрота** – способность выполнить двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Оцениваются скоростные качества в беге на 30 м. задание проводится на беговой дорожке. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком. В это время воспитатель стоящий на линии финиша, включает секундомер.

**Скоростно-силовые качества. Сила** – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Определить скоростно-силовые качества можно в прыжке в длину с места. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги». Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

### **V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Задачи обучения:**

- \*формирование потребности в движении, удовольствия от двигательной активности, физической компетенции;
- \*развитие координационных двигательных способностей;

- \*формирование у ребенка знаний, умений и навыков средствами физической культуры;
- \*обеспечение гармоничного физического и психического развития ребенка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами фитнес-технологий;
- \* коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- \*приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие творческих способностей ребенка.

Решение представленных выше задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

#### **Перспективный план для обучающихся 3-4 лет:**

№	Содержание занятия	Время выполнения
1.	Вводное занятие. Диагностика. «Что такое ритмика? - презентация с использованием мультимедийного оборудования. Общая физическая подготовка Музыкальные игры.	Октябрь
2.	Общая физическая подготовка Обучение ритмическим движениям и базовым шагам Подвижные игры	Ноябрь
3.	Элементы гимнастики Корректирующие упражнения для профилактики нарушений сводов стопы Музыкальные игры	Декабрь
4.	Простейшие комбинации для занятий ритмикой. Общая физическая подготовка. Корректирующие упражнения для профилактики нарушений осанки. Игры	Январь
5.	Элементы гимнастики. Совершенствование техники упражнений Общая физическая подготовка Игры	Февраль
6.	Корректирующие упражнения для профилактики нарушений сводов стопы Общая физическая подготовка. Музыкальные и подвижные игры	Март
7.	Стретчинг Профилактика сколиоза и плоскостопия: упражнения для укрепления мышц спины и нижних конечностей Подвижные и музыкальные игры	Апрель
8.	Психо - физиология ребенка (беседы, подвижные и тематические игры) Элементы гимнастики Упражнения с фиболами Диагностика	Май

#### **Перспективный план для обучающихся 4-5 лет:**

№	Содержание занятия	Время выполнения
---	--------------------	------------------

1.	Вводное занятие. Диагностика. «Какая бывает ритмика» - презентация с использованием мультимедийного оборудования. Общая физическая подготовка. Музыкальные игры.	Октябрь
2.	Обучение правильной посадки и различным и. п. на фитболе Общая физическая подготовка Обучение базовым шагам Подвижные игры	Ноябрь
3.	Обучение упражнениям на фитболе Элементы гимнастики Корректирующие упражнения для профилактики нарушений сводов стопы Музыкальные игры	Декабрь
4.	Простейшие комбинации для занятий ритмикой. Общая физическая подготовка. Корректирующие упражнения для профилактики нарушений осанки. Игры с фитболами.	Январь
5.	Элементы гимнастики. Совершенствование техники упражнений Общая физическая подготовка Игры	Февраль
6.	Элементы гимнастики Корректирующие упражнения для профилактики нарушений сводов стопы Музыкальные и подвижные игры	Март
7.	Стретчинг Профилактика сколиоза и плоскостопия: упражнения для укрепления мышц спины и нижних конечностей Подвижные и музыкальные игры	Апрель
8.	Психо - физиология ребенка (беседы, подвижные и тематические игры) Элементы гимнастики Упражнения с фитболами Диагностика	Май

**Рабочий план-график  
занятий baby – фитнес для детей второй младшей группы.**

№	Содержание занятия	Время выполнения	Задачи	Физические упражнения
1.	Вводное занятие. Ознакомление детей с содержанием занятий и с техникой безопасности. Общая физическая подготовка. Игры.	Октябрь	- дать определение понятия «ритмика», особенности проведения занятий по ритмики.	Ходьба, бег, выпады, наклоны, прыжки, упражнения на развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры для детей II младшей группы

2.	Общая физическая подготовка Обучение базовым шагам	Ноябрь	- обучать ритмическим навыкам, базовым шагам	1. Шаг 2. Подъем колена 3. Прыжок ноги врозь – ноги вместе 4. Бег
	Общая физическая подготовка. Игры на развитие внимания	Декабрь	- ознакомить занимающихся с техникой выполнения базовых шагов.	Различные виды ходьбы («слоники», «обезьянки», «пауки» и др.)
3.	Корректирующие упражнения для профилактики нарушений сводов стопы. Оригинальные игровые приемы.	Январь	- обучить элементарным упражнениям	1. Покачивания 2. Наклоны 3. Подпрыгивания  Игры
4.	Разучивание связок из базовых шагов. Простейшие комбинации Общая физическая подготовка. Корректирующие упражнения для профилактики нарушений осанки. Игры.	Февраль	- разучить с занимающимися «связки» состоящие из двух, четырех базовых шагов различными методами; - развить основные физические качества; - разучить игры	Ходьба, бег, выпады, наклоны, прыжки. Профилактика нарушений осанки. Подвижные игры
5.	Элементы гимнастики. Совершенствование техники упражнений ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.	Март	- совершенствовать технику ранее изученных упражнений.	Сюжетные игры.
6.	Стретчинг. Профилактика сколиоза и плоскостопия: упражнения для укрепления мышц спины и нижних конечностей. Совершенствования двигательной композиции по ритмике.	Апрель	- развивать гибкость; - профилактика сколиоза и плоскостопия; - совершенствовать разученную композицию.	Упражнения для развития гибкости и укрепления мышц спины и нижних конечностей.
7.	Совершенствование изученной композиции. Общая физическая подготовка. Игры.	Май	-совершенствовать изученную композицию; - продолжать развивать основные физические качества.	Комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, ловкости. Игры различной интенсивности.

**Рабочий план-график  
занятий baby – фитнес для детей средней группы:**

№	Содержание занятия	Время выполнения	Задачи	Физические упражнения
1.	Вводное занятие. Ознакомление детей с содержанием занятий и с техникой безопасности. Общая физическая подготовка. Игры.	Октябрь	- дать определение понятия «ритмика», особенности проведения занятий по ритмики.	Ходьба, бег, выпады, наклоны, прыжки, упражнения на развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры для детей II младшей группы
2.	Обучение правильной посадки и различным и. п. на фитболе Общая физическая подготовка Обучение базовым шагам	Ноябрь	- обучать ритмическим навыкам, базовым шагам	1. Шаг 2. Подъем колена 3. Прыжок ноги врозь – ноги вместе 4. Бег
	Общая физическая подготовка. Обучение правильной посадки и различным и. п. на фитболе. Игры на развитие внимания с помощью фитболов.	Декабрь	- научить правильной посадки и и. п. на фитболе; - ознакомить занимающихся с техникой выполнения базовых шагов.	Различные виды ходьбы («слоники», «обезьянки», «пауки» и др.)
3.	Обучение упражнениям на фитболе. Корректирующие упражнения для профилактики нарушений сводов стопы. Оригинальные игровые приемы.	Январь	- обучить элементарным упражнениям на фитболе.	4. Покачивания 5. Наклоны 6. Подпрыгивания 7. Катание Игры
4.	Разучивание связок из базовых шагов. Простейшие комбинации Общая физическая подготовка. Корректирующие упражнения для профилактики нарушений осанки. Игры с фитболами.	Февраль	- разучить с занимающимися «связки» состоящие из двух, четырех базовых шагов различными методами; - развить основные физические качества; - разучить игры с фитболами.	Ходьба, бег, выпады, наклоны, прыжки. Профилактика нарушений осанки. Подвижные игры с фитболами.
5.	Элементы гимнастики. Совершенствование техники упражнений ранее изученных	Март	- совершенствовать технику ранее изученных упражнений.	Сюжетные игры.

	комплексов и их соединение в музыкальную композицию.			
6.	Стретчинг. Профилактика сколиоза и плоскостопия: упражнения для укрепления мышц спины и нижних конечностей. Совершенствования двигательной композиции по ритмике.	Апрель	- развивать гибкость; - профилактика сколиоза и плоскостопия; - совершенствовать изученную композицию.	Упражнения для развития гибкости и укрепления мышц спины и нижних конечностей.
7.	Совершенствование изученной композиции. Общая физическая подготовка. Игры.	Май	-совершенствовать изученную композицию; - продолжать развивать основные физические качества.	Комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, ловкости. Игры различной интенсивности.

#### Методическое обеспечение:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (программа по ритмической пластике для детей дошкольного и школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – Спб.: ЛОИРО, 2000.
2. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М., 2006.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко ТТ., Краснова Т.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. - Волгоград, 2004.
4. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М. - 2009.
5. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова ММ. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М., 2008.
6. Охрана здоровья дошкольников: Справочное пособие для ДОУ / Сост. И.М. Ахметзянов. - М, 2007.
7. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». - СПб.: Речь, 2002. - 176 с.
8. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. - 3-е изд., испр. и доп. - М., 2005.
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по футбол – аэробике для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах». - СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2008.
10. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы / Авт.- сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж, 2005.