Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 3 «Ивушка» города Сельцо Брянской области

Согласовано на педагогическом совете
№ 1 от 10.09.2026г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ детского сада.
комбинированного вида №3
«Ивушка» города Сельцо № 59-о
от 10.09.2026г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Веселая ритмика"

Возраст детей: 3-4 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: воспитатель высшей квалификационной категории
Лапикова Анна Сергеевна

Сельцо 2026г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Весёлая ритмика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** с элементами художественной. Она объединяет в себе средства физического воспитания и музыкально-ритмического развития, что позволяет гармонично воздействовать на двигательные способности ребёнка, его эмоциональную сферу и творческий потенциал.

Актуальность и педагогическая целесообразность

В возрасте 3–4 лет происходит активное формирование двигательных навыков, осанки, координации и чувства ритма. Однако традиционные физкультурные занятия не всегда в полной мере задействуют эмоционально-образную сферу ребёнка. Синтез движения и музыки — наиболее естественный для малышей способ познания собственного тела и пространства. Музыка не просто сопровождает движение, а организует его: задаёт темп, характер, динамику, побуждает к выразительности и творчеству.

Актуальность программы обусловлена:

- потребностью в раннем развитии физической культуры ребёнка через игровую деятельность;
- необходимостью укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста;
- важностью развития музыкально-ритмических способностей как основы для дальнейшего физического и эстетического развития;
- востребованностью интегрированных форм работы, сочетающих движение, музыку и игру в едином занятии.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа позволяет через доступные и привлекательные для детей формы (игра, танец, образное движение) решать широкий спектр задач — от укрепления мышечного корсета до развития творческой самостоятельности. При режиме 1 раз в неделю каждое занятие становится особенно насыщенным: в нём интегрируются сразу несколько разделов программы, а повторение материала на следующем занятии обеспечивает закрепление.

Новизна и отличительные особенности

Новизна программы состоит в интеграции нескольких направлений — ритмической гимнастики, игропластики, музыкально-подвижных игр и креативной гимнастики — в единый игровой процесс. Каждое занятие строится как сюжетно-образное «путешествие»,

в котором дети, перевоплощаясь в животных, сказочных персонажей, явления природы, естественным образом осваивают двигательные навыки.

Отличительные особенности:

- **Игровой метод** как ведущий принцип построения занятий. Упражнение никогда не предъявляется в чистом виде — всегда через образ («птички летают», «листочки кружатся», «ёжик свернулся»).
- **Целостность музыкального сопровождения.** Используются законченные музыкальные произведения, а не фрагменты — это помогает детям воспринимать музыкальный образ и согласовывать с ним движения.
- **Сезонно-тематический принцип планирования.** Темы занятий привязаны к времени года, праздникам и понятным малышам ситуациям.
- **Три этапа обучения** каждому движению: ознакомление → разучивание → закрепление. При еженедельном режиме каждый этап растягивается на 1–2 занятия, что даёт детям время на усвоение.
- **Партерный экзерсис** (упражнения на полу) включается с учётом возрастных особенностей для безопасного развития гибкости и силы.
- **Компактность и насыщенность.** За одно занятие ребёнок проходит «дугу» от разминки до релаксации, охватывая 3–4 раздела программы.

Цель и задачи программы

Цель: всестороннее физическое и музыкально-ритмическое развитие детей 3–4 лет через синтез движения, музыки и игры, формирование основ здорового образа жизни и культуры движений.

Задачи:

Образовательные:

- обучить выполнять движения в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки;
- сформировать элементарные знания о технике основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие);
- познакомить с простыми танцевальными движениями и позициями рук и ног;
- научить ориентироваться в пространстве зала (в кругу, врассыпную, в колонне).

Развивающие:

- развивать музыкальную и ритмическую память, слуховое внимание;
- развивать координацию движений, гибкость, пластичность, чувство равновесия;
- развивать творческие способности и двигательную импровизацию;
- развивать мелкую моторику через пальчиковую гимнастику.

Оздоровительные:

- укреплять костно-мышечный аппарат и свод стопы;
- формировать правильную осанку;
- развивать дыхательную систему через специальные упражнения;
- способствовать закаливанию через игровой самомассаж.

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения в совместной деятельности;
- развивать выдержку, инициативу, самостоятельность;
- формировать положительное эмоциональное отношение к занятиям движением и музыкой.

Формы и режим занятий

Параметр	Значение
Форма организации	групповая (15–20 человек), с элементами подгрупповой и парной работы
Продолжительность занятия	15–20 минут (в соответствии с СанПиН для возраста 3–4 лет)
Частота	1 раз в неделю
Общее количество занятий в год	36
Объём программы в год	12–13 часов
Форма проведения	сюжетно-игровое занятие под музыкальное сопровождение

Планируемые результаты

К концу учебного года дети **знают и умеют:**

Двигательные навыки:

- выполняют ходьбу (обычную, на носках, с высоким подниманием колен), лёгкий бег, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд;
- выполняют основные движения туловищем и головой, полуприседания, упор присев, положения лёжа;
- ползают на четвереньках, подлезают под дугу;
- прокатывают мяч, бросают мяч двумя руками;
- сохраняют равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.

Ритмико-музыкальные навыки:

- хлопают в такт музыке, выполняют акцентированную ходьбу;
- различают контрастные характеры музыки (весёлая — грустная, быстрая — медленная, тихая — громкая);
- передают в движении образы животных, птиц, явлений природы.

Танцевальные навыки:

- выполняют шаг с носка, пружинящий шаг, поскоки;
- участвуют в простых парных плясках и хороводах;
- выполняют простые танцевальные композиции («Петрушки», «Снежинки» и др.).

Пространственная ориентировка:

- строятся в круг, врассыпную, в колонну;
- перестраиваются по ориентирам;
- ориентируются в пространстве зала.

Личностные результаты:

- проявляют интерес и положительное отношение к занятиям;
- взаимодействуют со сверстниками в совместных играх и танцах;
- выполняют инструкции педагога, соблюдают правила игр.

Формы подведения итогов

Период	Форма	Содержание
Сентябрь	Первичная диагностика	Наблюдение за уровнем развития двигательных и ритмических навыков
Декабрь	Промежуточный (новогодний праздник)	Показательное занятие: хоровод, парная пляска, игры

Период	Форма	Содержание
Май	Итоговое занятие	Открытое занятие для родителей с демонстрацией освоенных движений, танцев, игр
В течение года	Педагогическое наблюдение	Заполнение диагностических карт (мониторинг 2 раза в год)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение часов по разделам программы

№	Раздел	Количество занятий (доминирующий акцент)	Часы
1	Игроритмика	6	2,0
2	Игрогимнастика	7	2,5
3	Игротанцы	6	2,0
4	Танцевально-ритмическая гимнастика (образные композиции)	5	1,5
5	Игропластика (партерный экзерсис)	4	1,5
6	Пальчиковая гимнастика	3	1,0

№	Раздел	Количество занятий (доминирующий акцент)	Часы
7	Игровой самомассаж	3	1,0
8	Музыкально-подвижные игры	6	2,0
9	Игры-путешествия (сюжетные занятия)	4	1,5
10	Креативная гимнастика	2	0,5
	ИТОГО	**36 (с overlapping)**	**~13 ч.**

Примечание: Разделы программы не изучаются изолированно — они интегрированы в каждое занятие. Так, одно занятие может включать элементы игроритмики, игрогимнастики, игротанца и музыкально-подвижной игры. Указанное распределение отражает **доминирующий акцент** в каждом занятии.

Распределение занятий по месяцам

Месяц	Количество занятий	Доминирующие разделы
Сентябрь	4	Игроритмика, игрогимнастика, музыкально-подвижные игры
Октябрь	4	Игроритмика, игропластика, игротанцы
Ноябрь	4	Игрогимнастика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры

Месяц	Количество занятий	Доминирующие разделы
Декабрь	4	Игротанцы, танцевально-ритмические композиции, игры-путешествия
Январь	3	Игрогимнастика, игропластика, креативная гимнастика
Февраль	4	Игрогимнастика, игроритмика, музыкально-подвижные игры
Март	4	Игротанцы, танцевально-ритмические композиции, игровой самомассаж
Апрель	4	Игропластика, креативная гимнастика, игры-путешествия
Май	5	Повторение и закрепление всех разделов, итоговая диагностика
ИТОГО	**36**	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Программа рассчитана на **36 занятий** (1 раз в неделю по 15–20 минут). Общий объём — **приблизительно 13 академических часов**. Содержание распределено по 10 разделам, которые интегрированы в каждое занятие.

Раздел 1. Игроритмика (6 занятий)

Цель: развитие чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой.

Теоретическая часть (вплетается в практику, отдельно не выделяется): знакомство с понятиями «темп» (быстро — медленно), «динамика» (громко — тихо), «характер музыки» (весело — грустно).

Практическая деятельность:

- Хлопки в такт музыке (стоя, сидя): тихие («капает дождик»), громкие («бьёт барабан»).
- Акцентированная ходьба: шаг на сильную долю такта.
- Притопы одной ногой и двумя в ритме музыки.
- Смена движений по изменению характера музыки (марш → пляска → колыбельная).
- Упражнения с погремушками: встряхивание в такт музыке, остановка по сигналу.

Раздел 2. Игрогимнастика (7 занятий)

Цель: освоение основных видов движений, формирование осанки и координации.

Теоретическая часть: понятие «осанка» (живот подтянут, плечи развёрнуты), «равновесие».

Практическая деятельность:

- *Строевые упражнения:* построение в круг, врассыпную, в колонну; перестроение по ориентирам (кубики, флажки).
- *Общеразвивающие упражнения без предметов:* движения головой (наклоны, повороты), движения туловищем (наклоны вперёд, в стороны), полуприседания, упор присев, положения лёжа на спине и животе.
- *Общеразвивающие упражнения с предметами:* с флажками, погремушками, платочками, мячами — взмахи, круговые движения, поднимание и опускание.
- *Упражнения на расслабление мышц:* встряхивание рук и ног («стряхиваем водичку»).
- *Дыхательные упражнения:* «Ветерок», «понюхай цветок», «надуй шарик».
- *Упражнения на укрепление осанки:* ходьба с предметом на голове (мешочек с песком).

Раздел 3. Игротанцы (6 занятий)

Цель: формирование танцевальных движений, развитие выразительности и музыкальности.

Теоретическая часть: понятия «шаг с носка», «пружинка», «поклон».

Практическая деятельность:

- Танцевальный шаг с носка, мягкий пружинящий шаг.

- Тихая ходьба на носочках («крадёмся как кошечка»).
- Поскоки (лёгкие прыжки с ноги на ногу).
- Элементы хореографических упражнений: позиции рук (подготовительная, 1-я, 3-я), позиции ног (1-я, 2-я — параллельные).
- Парные пляски: «Парная пляска с платочками», «Пляска парами на месте».
- Хороводы: «Весенний хоровод», «Новогодний хоровод».
- Круговые пляски: «По кругу, по дорожке».
- Доступные народные танцевальные движения: «ковырялочка», «пружинка», «гармошка» (упрощённые варианты).

Раздел 4. Танцевально-ритмическая гимнастика (5 занятий)

Цель: освоение образно-танцевальных композиций с целевой направленностью.

Теоретическая часть: знакомство с образом — обсуждение, какого персонажа будем показывать в движении (его характер, повадки).

Практическая деятельность:

- Композиция «Чебурашка»: наклоны в стороны, приседания, повороты, хлопки.
- Композиция «Я на солнышке лежу»: лёгкие прыжки, потягивания, виляние.
- Композиция «Петрушки»: резкие повороты, наклоны, притопы, хлопки.
- Композиция «Снежинки»: плавные взмахи руками, кружение, приседание.
- Композиция «Листочки кружатся»: кружение на носочках, плавные взмахи с платочками.

Раздел 5. Игропластика (4 занятия)

Цель: развитие мышечной силы и гибкости через упражнения на полу (партерный экзерсис).

Теоретическая часть: правила безопасности при выполнении упражнений на полу (не толкаться, не наступать друг на друга).

Практическая деятельность:

- Упражнение «Ёжик»: свернуться в клубок лёжа на спине, обхватив колени руками.
- Упражнение «Звёздочка»: лёжа на спине, развести руки и ноги в стороны.
- Упражнение «Лодочка»: лёжа на животе, прогнуться, приподняв руки и ноги.
- Упражнение «Книжка»: лёжа на спине, согнуть ноги и развести колени в стороны («бабочка»).
- Упражнение «Кошечка»: стоя на четвереньках, поочерёдно выгибать и прогибать спину.
- Перекаты на спине («качалка»).

Раздел 6. Пальчиковая гимнастика (3 занятия)

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений рук.

Теоретическая часть: не выделяется.

Практическая деятельность:

- Упражнения с проговариванием текста: «Замок», «Пальчики здороваются», «Сорока-белобока».
- Игры с мелкими предметами: перекладывание шишек, катание карандаша между ладонями.
- «Пальчиковый театр»: изображение животных кистями рук («зайчик», «козлик», «ёжик»).

Раздел 7. Игровой самомассаж (3 занятия)

Цель: формирование основ закаливания, развитие тактильной чувствительности.

Теоретическая часть: правило «не причинять боль себе и другим».

Практическая деятельность:

- Массаж пальцев: поглаживание, растирание каждого пальца («надеваем варежку»).
- Массаж ушных раковин: лёгкое растирание ушек.
- Массаж лица: поглаживание лба, щёк, подбородка («умываемся»).
- Массаж стоп: катание массажного мячика стопой.

Раздел 8. Музыкально-подвижные игры (6 занятий)

Цель: развитие общей моторики, чувства ритма, быстроты реакции, умения действовать по правилам.

Теоретическая часть: правила игры (слушать сигнал, соблюдать очерёдность, не толкаться).

Практическая деятельность:

- «Солнышко и дождик»: по сигналу «солнышко» — бег, «дождик» — приседание и прятки под зонтик.
- «Птички и автомобиль»: по сигналу «птички» — бег с взмахами рук, «автомобиль» — остановка и приседание.
- «У медведя во бору»: «медведь» «спит», дети «собирают грибы» — при «пробуждении» медведя разбегаются.
- «Совушка»: по сигналу «день» — активные движения, «ночь» — замирание.
- «Найди своё место»: бег врассыпную, по сигналу — вернуться на своё место в кругу.

- «Кот и мыши»: «кот» спит, «мыши» бегают, по сигналу — кот просыпается, мыши прячутся.

Раздел 9. Игры-путешествия (4 занятия)

Цель: объединение всех видов подвижной деятельности в сюжетное занятие-«путешествие».

Теоретическая часть: знакомство с «маршрутом» — куда отправимся, кого встретим, что будем делать.

Практическая деятельность:

- «В волшебный лес»: путешествие по «лесной тропинке» (ходьба с высоким подниманием колен), встреча с «животными» (имитация), «сбор грибов» (наклоны), «переправа через ручеёк» (прыжки).
- «Морское царство»: «плыли на корабле» (покачивание), «ныряли к рыбкам» (приседание), «на берегу» (расслабление).
- «В гости к зимушке-зиме»: «шли по снегу» (широкий шаг), «катались на санках» (скольжение ногами), «лепили снеговика» (наклоны, приседания).
- «Прогулка в зоопарк»: «ехали на автобусе» (имитация), «видели слона» (тяжёлая ходьба), «обезьянок» (прыжки), «крокодила» (упражнение на полу).

Раздел 10. Креативная гимнастика (2 занятия)

Цель: развитие выдумки, инициативы, раскрепощённости, творческой импровизации.

Теоретическая часть: понятие «придумать движение» — показать, как ты сам хочешь двигаться под музыку.

Практическая деятельность:

- Музыкально-творческие задания: «Покажи, как ты умеешь танцевать» (свободная импровизация под музыку разного характера).
- «Угадай, кто я» (ребёнок показывает движение животного, остальные угадывают).
- «Зеркало»: дети в парах повторяют движения друг друга.
- «Стоп-кадр»: дети свободно двигаются под музыку, по сигналу «стоп» — замирают в позе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Месяц, неделя	Тема	Доминирующие разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение
1	Сентябрь, 1-я	«Здравствуйте, ребята!»	Игроритмика, игрогимнастика	Построение, приветствие. Ходьба стайкой, лёгкий бег. Игра «Найди своё место»	«Марш» Тиличеевой; «Бег» Тиличеевой
2	Сентябрь, 2-я	«Солнышко и дождик»	Игроритмика, муз.-подв. игры	Хлопки в такт музыке, ходьба по кругу. Игра «Солнышко и дождик»	«Солнышко» Попатенко; «Дождик» Кишко
3	Сентябрь, 3-я	«Листочки осенние»	Игрогимнастика, игротанцы	Ходьба по залу с ленточками, плавные движения руками. Кружение	«Осенняя песенка» Александровой
4	Сентябрь, 4-я	«Ветерок и листочки»	Игротанцы, муз.-подв. игры	Плавные взмахи, кружение. Игра «Ветер и листочки»	«Ветерок» Чадженкова

№	Месяц, неделя	Тема	Доминирующие разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение
5	Октябрь, 1-я	«Грибной дождик»	Игроритмика, игропластика	Ходьба с высоким подниманием колен, хлопки и притопы. Упражнение «грибочек»	«За грибами» Лобачёва
6	Октябрь, 2-я	«Ёжик»	Игропластика, пальч. гимнастика	Упражнение «ёжик» (свернуться в клубок), ходьба на четвереньках. Пальчиковая игра «Ёжик»	«Ёжик» Кабалевского
7	Октябрь, 3-я	«Осенний хоровод»	Игротанцы, муз.-подв. игры	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Хороводные движения	«Осенняя песня» Манна
8	Октябрь, 4-я	«Зайчики и лисичка»	Игрогимнастика, муз.-подв. игры	Прыжки на двух ногах, крадущаяся ходьба. Игра «Лиса и зайцы»	«Зайчики» Тиличеевой; «Лиса» р.н.м.

№	Месяц, неделя	Тема	Доминирующие разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение
9	Ноябрь, 1-я	«Мишка косолапый»	Игрогимнастика, муз.-подв. игры	Имитация движений медведя (переваливание). Игра «У медведя во бору»	«Медведь» Левиной
10	Ноябрь, 2-я	«Кошечка и мышки»	Игропластика, муз.-подв. игры	Мягкие движения, выгибание спины. Игра «Кот и мыши»	«Котик и козлик» Бырченко
11	Ноябрь, 3-я	«Птички улетают»	Игроритмика, игротанцы	Взмахи руками, бег по залу. Смена темпа: медленно — быстро	«Птички улетают» Раухвергера
12	Ноябрь, 4-я	«Холодно!»	Игрогимнастика, пальч. гимнастика	Сжимание и разжимание рук, притопывания. Дыхательное упражнение «Ветерок»	«Погремушка» Тиличеевой

№	Месяц, неделя	Тема	Доминирующие разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение
13	Декабрь, 1-я	«Первый снег»	Танц.-ритм. гимнастика, игротанцы	Лёгкий бег, кружение, плавные взмахи. Композиция «Снежинки»	«Снежинки» Лукомского
14	Декабрь, 2-я	«Снеговик»	Игрогимнастика, муз.-подв. игры	Приседания, упражнения на осанку. Игра «Снежки» (имитация)	«Снеговик» Френкеля
15	Декабрь, 3-я	«Дед Мороз спешит на ёлку»	Игроритмика, игротанцы	Ходьба в колонне, перестроения, притопы и хлопки	«Марш Деда Мороза» Красева
16	Декабрь, 4-я	«Новогодний хоровод»	Игротанцы, игра-путешествие	Праздничный хоровод, парная пляска, кружение. Игра «Заморожу»	«Маленькой ёлочке» Бекман; «Пляска вокруг ёлки» Филиппенко

№	Месяц, неделя	Тема	Доминирующие разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение
17	Январь, 2-я	«Снежки и саночки»	Игрогимнастика, муз.-подв. игры	Имитация лепки снежков, броски, скольжение ногами по полу	«Санки» Филиппенко
18	Январь, 3-я	«Лошадка»	Игроритмика, игротанцы	Бег с высоким подниманием колен, цоканье в ритм. Смена темпа	«Лошадка» Потоловского
19	Январь, 4-я	«Весёлый петрушка»	Танц.-ритм. гимнастика, креатив. гимнастика	Композиция «Петрушки»: наклоны, повороты, хлопки. Свободная импровизация	«Петрушка» Карасёвой
20	Февраль, 1-я	«Малыши-крепыши»	Игрогимнастика, игропластика	Упражнения на силу: отжимания лёжа (3–4 раза), приседания. «Лодочка»	«Марш» (адапт.)

№	Месяц, неделя	Тема	Доминирующие разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение
21	Февраль, 2-я	«Самолёты и машины»	Игрогимнастика, муз.-подв. игры	Бег с разведёнными руками, ходьба с «рулём». Игра «Цветные автомобили»	«Самолёт» Магиденко; «Машина» Тиличеевой
22	Февраль, 3-я	«Мы — солдаты»	Игроритмика, муз.-подв. игры	Маршировка, построение в колонну, перестроение в круг. Игра «Догонялки»	«Марш» Чичкова
23	Февраль, 4-я	«Лошадка скачет»	Игротанцы, игроритмика	Галоп (боковой приставной шаг), притопы. Игротанец	«Лошадка» р.н.м. обр. Раухвергера
24	Март, 1-я	«Мамин праздник»	Игротанцы, танц.-ритм. гимнастика	Плавные движения руками, кружение с платочками. Парная пляска	«Песенка для мамы» Филиппенко

№	Месяц, неделя	Тема	Доминирующие разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение
25	Март, 2-я	«Весна пришла»	Игроритмика, муз.-подв. игры	Ходьба по кругу, лёгкий бег, хлопки в разном темпе. Игра «Ручеёк»	«Весна» Захарова; «Ручеёк» р.н.м.
26	Март, 3-я	«Бабочки и жуки»	Игропластика, сам. массаж	Ползание на четвереньках, упражнения на полу. Массаж пальцев	«Жук» Карасёвой; «Бабочки» Тиличеевой
27	Март, 4-я	«Весенний хоровод»	Игротанцы, игроритмика	Хоровод по кругу, взявшись за руки, простые плясовые движения	«Веснянка» р.н.м.
28	Апрель, 1-я	«Весёлый зоопарк»	Игра-путешествие	Ходьба по «дорожке зоопарка», имитация животных (слон, обезьянки, лягушка)	«Прогулка» Тиличеевой

№	Месяц, неделя	Тема	Доминирующие разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение
29	Апрель, 2-я	«Лягушата и цапля»	Игрогимнастика, муз.-подв. игры	Прыжки из приседа, ходьба на четвереньках. Игра «Лягушки и цапля»	«Лягушка» р.н.м.
30	Апрель, 3-я	«Черепашка»	Игропластика, креатив. гимнастика	Медленная ходьба, ползание, упражнение «черепашка в домике». «Зеркало»	«Черепаха» Красева
31	Апрель, 4-я	«Звериный хоровод»	Игротанцы, игра-путешествие	Хоровод, имитация движений животных. Креативная гимнастика: «Угадай, кто я»	«Звериный хоровод» Десятникова
32	Май, 1-я	«Майские цветы»	Игротанцы, сам. массаж	Плавные движения, кружение, раскрытие рук. Массаж стоп (катание мячика)	«Цветущий май» Захарова

№	Месяц, неделя	Тема	Доминирующие разделы	Содержание	Музыкальное сопровождение
33	Май, 2-я	«Любимые игры»	Муз.-подв. игры, игроритмика	Повторение любимых игр по выбору детей. Акцентированная ходьба, хлопки	по выбору детей
34	Май, 3-я	«Повторение — мать учения»	Игрогимнастика, игротанцы	Закрепление: ходьба, прыжки, перестроения, парная пляска	«Марш» Тиличеевой
35	Май, 4-я	«Прощальный праздник»	Танц.-ритм. гимнастика, игра-путешествие	Показательное занятие: хоровод, парная пляска, игры. «Стоп-кадр»	«Песенка о лете» Филиппенко
36	Май, 5-я	«До свидания!»	Креатив. гимнастика, муз.-подв. игры	Свободная пляска, игры, весёлая импровизация. Итоговая диагностика	«Пусть бегут неуклюже» Шаинского (адапт.)

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Методическое обеспечение

Раздел	Методические материалы
Игроритмика	Картотека ритмических упражнений, аудиотека (марши, плясовые, колыбельные)
Игрогимнастика	Комплексы общеразвивающих упражнений (схемы, карточк образы)
Игротанцы	Схемы танцевальных композиций, видеозаписи танцев-обра
Танцевально-ритмическая гимнастика	Конспекты композиций с описанием движений и музыкальн оформлением
Игропластика	Картотека партерных упражнений с иллюстрациями
Пальчиковая гимнастика	Картотека пальчиковых игр с текстами
Игровой самомассаж	Картотека приёмов самомассажа, массажные мячики
Музыкально-подвижные игры	Картотека игр с правилами и музыкальным сопровождением
Игры-путешествия	Конспекты сюжетных занятий
Креативная гимнастика	Картотека творческих заданий и игр на импровизацию

Методические приёмы и методы работы с детьми

Методы:

- **Игровой метод** — ведущий. Каждое упражнение предъявляется через игровой образ.
- **Наглядный метод** — показ педагогом движения, использование карточек-иллюстраций.
- **Словесный метод** — объяснение, художественное слово (стихи, загадки, потешки), образные сравнения.
- **Практический метод** — многократное повторение движений, выполнение упражнений.

Приёмы:

- **Показ с одновременным объяснением** — педагог показывает движение и комментирует: «Смотрите, как я иду, как цапля: ножку поднимаю высоко».
- **Приём имитации** — дети воспроизводят движения животных, предметов, явлений природы.
- **Приём контраста** — смена характера музыки (быстро — медленно, громко — тихо) для развития быстрого переключения.
- **Приём «от простого к сложному»** — постепенное усложнение движений в течение года.
- **Расчленение движения** — сложное движение разучивается по частям: сначала руками, потом ногами, затем вместе.
- **Зеркальный показ** — педагог стоит лицом к детям и показывает движение «зеркально».
- **Положительная оценка** — похвала, поощрение, создание ситуации успеха для каждого ребёнка.
- **Музыкальное сопровождение** как постоянный приём — музыка организует движение, задаёт темп и характер.
- **Сюжетно-образный приём** — занятие строится как единая история (путешествие, сказка), в которую органично вплетаются все упражнения.
- **Повторение с вариацией** — при еженедельном режиме каждое движение повторяется на следующем занятии с небольшим усложнением или в новом образе, что обеспечивает закрепление без монотонности.

Формы проведения занятий

Форма	Описание	Использование
Сюжетно-игровое занятие	Основная форма. Занятие-«путешествие» или занятие-«сказка», объединяющее все разделы	1 раз в неделю (основная форма)

Форма	Описание	Использование
Музыкально-игровая ситуация	Короткая игровая ситуация с одним-двумя движениями	В рамках занятия
Праздник/Развлечение	Показательное выступление для родителей (Новогодний, Весенний)	2–3 раза в год
Открытое занятие	Демонстрация достижений для родителей и коллег	1–2 раза в год
Диагностическое наблюдение	Наблюдение за уровнем развития навыков	2 раза в год (сентябрь, май)

Материально-техническое обеспечение

Помещение: музыкальный или физкультурный зал площадью не менее 60 м², с ровным покрытием (линолеум, ламинат), оборудованный зеркалами (при возможности) и магнитофоном/колонкой.

Оборудование и материалы:

Наименование	Количество
Погремушки	20 шт.
Разноцветные флажки	20 шт.
Платочки (тканевые, 30 × 30 см)	20 шт.
Султанчики (ленты на палочке)	20 шт.

Наименование	Количество
Ленточки (короткие)	20 шт.
Мячи малые (диаметр 10–15 см)	20 шт.
Мячи массажные (ёжики)	20 шт.
Обручи (диаметр 55–60 см)	10 шт.
Дуги для подлезания	2–3 шт.
Кубики (ориентиры)	20 шт.
Мешочки с песком (для осанки)	10 шт.
Музыкальная колонка	1 шт.
Аудиозаписи (USB-накопитель)	1 шт.

Список используемой и рекомендуемой литературы

1. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие. — СПб.: «Детство-Пресс», 2000.
2. Бабенкова Е.А., Паркилачева И.А. «Упражнения на каждый день для малышей 3–5 лет». — М.: Сфера, 2019.
3. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3–5 лет». — М.: Сфера, 2015.
4. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение». — М.: Просвещение, 1983.
5. Раухвергер Р. «Музыка и движение». — М.: Просвещение, 1983.
6. Ветлугина Н.А. «Музыкальное развитие ребёнка». — М.: Просвещение, 1968.
7. Каплунова И.М., Новоскольцева И.А. «Я полюбуюсь солнышком». — СПб.: Композитор, 2005.
8. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». — СПб.: ЛОИРО, 2000.

9. Петрова Т.И., Сергеева Е.Л., Петрова Е.С. «Игры и занятия для детей раннего и младшего дошкольного возраста». — М.: Педагогическое общество России, 2015.
10. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Приложение 1. Диагностические карты мониторинга

Мониторинг проводится 2 раза в год: сентябрь (стартовая диагностика) и май (итоговая). Оценка по 4-балльной шкале:

- **1 балл** — не выполняет даже с помощью педагога;
- **2 балла** — выполняет с активной помощью и подсказками;
- **3 балла** — выполняет самостоятельно, но с ошибками/нестабильно;
- **4 балла** — выполняет уверенно, точно, стабильно.

Карта 1. Двигательные навыки

Навык	Сентябрь	Май	Комментарий
Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен			
Лёгкий бег по прямой и по кругу			
Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд			
Ползание на четвереньках, подлезание под дугу			
Равновесие: ходьба по ограниченной площади опоры			
Бросание и ловля мяча двумя руками			

Карта 2. Ритмико-музыкальные и танцевальные навыки

Навык	Сентябрь	Май	Комментарий
Хлопки в такт музыке, акцентированная ходьба			
Различение контрастных характеров музыки (быстро/медленно, громко/тихо, весело/грустно)			
Передача в движении образов животных, птиц, явлений природы			
Выполнение шага с носка, пружинящего шага, поскоков			
Участие в хороводе, парной пляске, простых композициях			

Карта 3. Пространственная ориентировка и взаимодействие

Показатель	Сентябрь	Май	Комментарий
Построение в круг, врассыпную, в колонну			
Перестроение по ориентирам (кубики, флажки)			
Ориентировка в пространстве зала (направо/налево, вперёд/назад)			
Взаимодействие со сверстниками в совместных играх и танцах			

Показатель	Сентябрь	Май	Комментарий
Соблюдение правил игры, очерёдности, отсутствие толчков			

Форма фиксации: таблица заполняется педагогом по результатам наблюдения на занятиях и в свободной деятельности. В графу «Комментарий» вносят краткие примеры: «выполняет прыжки только на месте», «в хороводе держится за руку, но выходит из круга», «узнаёт быструю и медленную музыку».

Приложение 2. Конспекты занятий (3 примера)

Конспект 1. «Листочки осенние» (сентябрь, 3-я неделя)

Цель: развитие чувства ритма, плавных движений, ориентировки в пространстве.

Инвентарь: платочки/ленточки (по количеству детей), аудиозапись «Осенняя песенка» Александровой.

Ход занятия:

1. **Вводная часть (3–4 мин):**
   - Построение в круг, приветствие: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы — осенние листочки».
   - Ходьба стайкой по кругу, лёгкий бег, переход на ходьбу.
2. **Основная часть (10–12 мин):**
   - **Игроритмика:** хлопки в такт музыке (тихо — «капает дождик», громко — «ветер дует»).
   - **Игротанцы:** ходьба по кругу с платочками, плавные взмахи руками.
   - **Танцевально-ритмическая композиция «Листочки кружатся»:** кружение на носочках, плавные опускания рук («листочек падает»).
   - **Музыкально-подвижная игра «Ветер и листочки»:** по сигналу «ветер дует» — дети кружатся и бегают, по сигналу «ветер стих» — приседают и замирают.
3. **Заключительная часть (2–3 мин):**
   - Спокойная ходьба, дыхательное упражнение «Ветерок» (медленный выдох).
   - Прощание: «Мы были листочками, а теперь снова ребята!»

Конспект 2. «Ёжик» (октябрь, 2-я неделя)

Цель: развитие гибкости, силы мышц, мелкой моторики, умения действовать по сигналу.

Инвентарь: массажные мячики (по количеству детей), аудиозапись «Ёжик» Кабалевского.

Ход занятия:

1. **Вводная часть:**

- Приветствие: «Сегодня мы — ёжики. Ёжики ходят на четвереньках и сворачиваются в клубочек».
- Ходьба в колонне, ходьба на четвереньках.

2. **Основная часть:**
   - **Игропластика:** упражнение «Ёжик» — лёжа на спине, обхватить колени руками и покачаться («качаем ёжика»).
   - **Пальчиковая гимнастика «Ёжик»:** сжимание/разжимание пальцев, прокатывание массажного мячика между ладонями.
   - **Дыхательное упражнение:** «Понюхай цветочек» (вдох носом, выдох ртом).
   - **Музыкально-подвижная игра «Ёжик и грибы»:** дети-«ёжики» собирают «грибы» (кубики) по залу, по сигналу прячутся в «норку» (садятся на корточки).
3. **Заключительная часть:**
   - Расслабление: «Ёжик отдыхает» — лёжа на коврике, спокойное дыхание.
   - Итог: «Ёжики устали, а ребята молодцы!»

Конспект 3. «Снежинки» (декабрь, 1-я неделя)

Цель: формирование танцевальных движений, чувства ритма, умения сохранять равновесие.

Инвентарь: султанчики/платочки, аудиозапись «Снежинки» Лукомского.

Ход занятия:

1. **Вводная часть:**
   - Приветствие: «Сегодня мы снежинки. Снежинки кружатся, падают, летают».
   - Ходьба по кругу, лёгкий бег.
2. **Основная часть:**
   - **Игроритмика:** притопы и хлопки в ритме музыки.
   - **Танцевальная композиция «Снежинки»:** плавные взмахи, кружение, приседания («снежинка падает»).
   - **Игрогимнастика:** ходьба с мешочком на голове (равновесие).
   - **Игра «Снежинки и ветерок»:** по сигналу «ветерок» — кружение и бег, по сигналу «тишина» — замирание в красивой позе.
3. **Заключительная часть:**
   - Спокойная ходьба, упражнение «Стряхиваем снежки» (встряхивание рук и ног).
   - Итог: «Снежинки растаяли, а ребята остались!»

Приложение 3. Картотека музыкально-подвижных игр (10 игр)

Каждая игра рассчитана на 5–7 минут, подходит для детей 3–4 лет, легко встраивается в занятие.

Название	Цель	Инвентарь	Ход игры	Музыка
«Солнышко и дождик»	Развитие реакции, чередование бега и приседаний	Зонтик	По сигналу «солнышко» — бег врассыпную; «дождик» — дети прячутся под зонтик	«Солнышко» Попатенко
«Птички и автомобиль»	Слуховое внимание, смена темпа движения	—	«Птички» — лёгкий бег с взмахами рук; «автомобиль» — приседание и замирание	«Птички улетают» Раухвергера
«У медведя во бору»	Реакция на сигнал, бег врассыпную	—	Один ребёнок — медведь, остальные собирают «грибы»; по сигналу медведь «просыпается» — все убегают	«Медведь» Левиной
«Совушка»	Умение замирать, контроль движений	—	День — активные движения; ночь — полная неподвижность	«Колыбельная» (медленная)
«Кот и мыши»	Реакция, бег, соблюдение правил	—	Кот «спит», мыши бегают; по сигналу кот просыпается — мыши прячутся	«Кот» р.н.м.
«Ветер и листочки»	Координация, образность движений	Платочки/султанчики	Ветер дует — дети кружатся и бегают; ветер стих — приседают	«Ветерок» Чадженкова
«Ручеёк»	Ориентировка в пространстве, взаимодействие в паре	—	Дети встают парами, поднимают руки; одна пара пробегает под «воротами» и становится в конец	«Ручеёк» р.н.м.
«Лягушки и цапля»	Прыжки, реакция на сигнал	—	Лягушки прыгают; по сигналу цапля «выходит» — лягушки замирают или прячутся	«Лягушка» р.н.м.
«Найди своё место»	Пространственная ориентировка	Кубики/флажки	Бег врассыпную; по сигналу — быстро занять своё место у ориентира	«Бег» Тиличеевой
«Стоп-кадр»	Творчество, выразительность поз, внимание	—	Свободное движение под музыку; по сигналу «стоп» — замереть в любой позе, остальные угадывают образ	Любая ритмичная мелодия