Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №41
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ д/с № 41
протокол от 27.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 142 от 30.09.2026
Заведующий ГБДОУ д/с№ 41
_____ Н.Г. Колесникова

Дополнительная общеразвивающая программа «Топотушки»

для детей 2-3 лет
(срок реализации: 1 год)

Разработчик: Дергачева Елена Анатольевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Топотушки»: художественная направленность**.**

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и локальных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»// Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р.
- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 41 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, утвержденный Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 13.12.2022 г. № 2488-р.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 2 до 3 лет.

Актуальность программы:

В период с двух до трех ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

Что дают занятия ритмопластикой?

Ритмопластика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом,

занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от

движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Организация и методика проведения занятий по игровому стретчингу.

В данной программе используется оздоровительная методика педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург) Назаровой А.Г. Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Отличительные особенности программы: комплексный подход.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения программы – 52 часа, 1 год

Цель программы Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

Задачи:

1. Развивать творческие способности воспитанников.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Дать основы музыкально-двигательной культуры.
4. Развивать танцевальные способности.
5. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.
6. Способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

7. Формировать творческие способности: воображение и фантазию.

8. Содействовать формированию нравственно - коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

Планируемые результаты освоения программы

Систематические занятия ритмопластикой:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботится о своём здоровье; (развитие мышечного корсета).
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.
4. Укрепят осанку и свод стопы.
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий в течении всего учебного года.

1 год обучения *(группа раннего возраста)*

По окончании первого года обучения занимающиеся дети умеют ориентироваться в зале, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы *(зверей, птиц, растений и т.д.).* Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высоком уровне музыкального и физического развития.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации программы - русский язык.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор учащихся в группы свободный принимаются все желающие заниматься по программе **«Топотушки»**. Формой осуществления образовательного процесса являются учебные группы с постоянным составом, организованные по возрастному принципу (дети от 2 до 3 лет), наполняемость групп для занятий не менее 5 человек и не более 15 человек.

Основание для отчисления – заявление родителей.

✓ **Кадровое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**:

Педагог дополнительного образования – Дергачева Елена Анатольевна

Образование – высшее.

Квалификация: учитель музыки, методист по музыкальному воспитанию, преподаватель дир.-хор.

Стаж педагогической работы – 30 лет.

✓ **Материально-техническое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации программы соответствующие СанПиН

- Учебное помещение – музыкальный зал
    - ковер,
    - магнитофон.

Атрибуты:

- платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1. Учебный план

(обучение детей 2-3 года)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	15	5	5	Инструктаж, входящий смотр ЗУН (текущий)
2	Зашагали ножки	10	5	10	Наблюдение
3	Ладошечка	10	-	10	Наблюдение
4	Где же наши ручки?	10	-	10	Наблюдение
5	Да- да- да!	10	-	10	Наблюдение
6	Ноги и ножки	10	-	10	Наблюдение
7	Чок да чок	10	-	10	Наблюдение
8	Тихо- громко	10	-	10	Наблюдение
9	Ножками затопали	10	-	10	Наблюдение
10	Кап- кап	10	-	10	Наблюдение
11	Ой, летали птички	10	-	10	Наблюдение
12	Маленькая полечка	10	-	10	Наблюдение
13	Ай- да!	10	-	10	Наблюдение
14	Поезд.	10	-	10	Наблюдение
15	Устали ножки	10	-	10	Наблюдение
16	Марш	10	-	10	Наблюдение
17	Кулачки	10	-	10	Наблюдение
18	Ходим- бегаем	10	-	10	Наблюдение
19	Повторяй за мной	10	-	10	Наблюдение
20	Погремушки	10	-	10	Наблюдение
21	Веселые скачки	10	-	10	Наблюдение
22	Зайчики и лисичка	10	-	10	Наблюдение
23	Санки	10	-	10	Наблюдение
24	Зашагали ножки	10	-	10	Наблюдение
25	Закрутили карусели	10	-	10	Наблюдение
26	Спокойная пляска	10	-	10	Наблюдение
27	Приседай	10	-	10	Наблюдение
28	Потанцуй	10	-	10	Наблюдение
29	Едем на поезде	10	-	10	Наблюдение
30	Веселая пляска	10	-	10	Наблюдение
31	Жучки	10	-	10	Наблюдение
32	Научились мы шагать	10	-	10	Наблюдение
33	Лошадки	10	-	10	Наблюдение
34	Пляска с платочками	10	-	10	Наблюдение
35	Мишка с куклой	10	-	10	Наблюдение
36	Сапожки	10	-	10	Наблюдение
37	Русская	10	-	10	Наблюдение
38	Резвые ножки	10	-	10	Наблюдение
39	Воробушки и кошки	10	-	10	Наблюдение
40	Марш	10	-	10	Наблюдение
41	Побежали	10	-	10	Наблюдение

42	Гопачок	10	-	10	Наблюдение
43	Танец с балалайками	10	-	10	Наблюдение
44	Танец Прятки	10	-	10	Наблюдение
45	Пляска с куклами	10	-	10	Наблюдение
46	Бойцы идут	10	-	10	Наблюдение
47	Ножками затопали	10	-	10	Наблюдение
48	Птички летают	10	-	10	Наблюдение
49	Колобок	10	-	10	Наблюдение
50	Салютики	10	-	10	Наблюдение
51	Тучка	10	-	10	Наблюдение
52	Открытое итоговое занятие	10	-	10	Открытое занятие
ИТОГО		**520′**	**5′**	**515′**	

2. Календарный учебный график

(обучение детей 3-5 года)

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов (занятий)	Режим занятий
1 год	**01.10.2026**	**30.04.2027**	**26**	**52**	**2 раза в неделю по 10 минут**

Сроки проведения мониторинга реализации ДОП - 01.10.2026-09.10.2026; 26.04.2027-30.04.2027 г.

3. Рабочая программа

Содержание программы

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Мы идем в зоопарк
- Мы гуляем в лесу
- Морское путешествие
- Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками

Партерная гимнастика.

- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;
- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

Танцевальные движения.

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- шаги на полупальцах и пятках;
- различные хлопки
- хороводы
- танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флажки, платочки)

Сюжетно-образные танцы

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Тучка»

Музыкальные игры

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага»

Итоговое занятие.

Показ пройденного материала на открытом мероприятие в конце второго полугодия.

Календарно-тематический план

(2-3 года)

№	Название темы	Месяц	Дата	Задачи	По прог-рам-ме
1.	1. Зашагали ножки 2. Ладошечка 3. Где же наши ручки? 4. Да- да- да! 5. Ноги и ножки 6. Чок да чок 7. Тихо- громко	Октябрь		1. Вместе с музыкой начинать и заканчивать движение. 2. Уметь ориентироваться в пространстве. 3. Различать динамику	8
2.	1. Ножками затопали 2. Кап- кап 3. Ой, летали птички 4. Маленькая полечка 5. Ай- да! 6. Поезд. 7. Устали ножки	Ноябрь		1. Различать быстро- медленно 2. Отличать двухчастную форму музыки. 3. Развитие образно- игровых движений	8
3.	1. Марш 2. Кулачки 3. Ходим- бегаем 4. Повторяй за мной 5. Погремушки 6. Веселые скачки 7. Зайчики и лисичка 8. Санки	Декабрь		1. Уметь менять темп и характер движения в соответствии с музыкой. 2. Двигаться по кругу друг за другом. 3. Уметь найти пару.	8
4.	1. Зашагали ножки 2. Закрутили карусели 3. Спокойная пляска 4. Приседай	Январь		1. Формирование основных двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки) 2. Развитие элементарных плясовых движений (пружинка, фонарики и т.п.) 3. Передавать образы знакомых животных.	4
5.	1. Научились мы шагать 2. Лошадки 3. Пляска с платочками 4. Мишка с куклой 5. Сапожки 6. Русская 7. Резвые ножки 8. Воробушки и кошки	Февраль		1. Умение встать в круг. 2. Двигаться вперед и назад 3. Выполнять движение в соответствии с текстом песен	8
6.	1. Марш 2. Побежали 3. Гопачок 4. Танец с балалайками 5. Танец Прятки 6. Пляска с куклами 7. Бойцы идут 8. Тихо- тихо мы идем	Март		1. Передавать ритм музыки 2. Различать движение мальчиков и девочек в парах 3. Выразительное движение	8
7.	1. Ножками затопали 2. Птички летают	Апрель			8

	3. Колобок 4. Салютики 5. Тучка 6. Раз ладошка 7. Автобус 8. Разноцветная игра.			1. Менять движение в соответствии с формой музыкального произведения. 2. Слышать и передавать в движении сильные доли такта.	
8.	Итого				52

Содержание программы

Логоритмика.

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх.

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Партерная гимнастика.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики.

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры.

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Примерный план организации занятия танцевального кружка.

Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Список литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. СПб., 1996.
3. Боромыкова О. С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. СПб., 1999.
4. Зимина А. Н. Народные игры с пением. М. 2000.
5. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2003.
6. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2000.
7. Нищева Н. В. Разноцветные сказки. СПб., 1999.
8. Рыбак Е. В. Вместе. Архангельск, 1997.
9. Синицына Е. И. Умные пальчики. М., 1999.
10. Трифонова О. Н. «Солнечная радуга»: музыкальная коррекция нарушения речи у детей с нотным приложением. Ростов н/Д: Феникс, 2008.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». СПб., 2000.
12. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. Учебно-методическое пособие; 1998 - 63с;
13. Хореография. Сборник образовательных технологий (в помощь педагогу дополнительного образования). Кемерово, 2002.
14. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. - М. : Издательство Эксмо, 2003 - 240 с, илл. (серия «Энциклопедия для юных»)
15. Танцы. Начальный курс Смит Л. ; Пер. с англ. Е Опрышко; М. : ООО «Издательство Астрель»: 2001. 48с: илл.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Критерии и инструментарий диагностики детей 2-3 лет

Критерии	Инструментарий для мониторинга
Степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности	наблюдение, беседа
Уровень ритмического слуха	наблюдение, беседа
Уровень артистичности и творчества в танце	наблюдение, беседа
Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями	наблюдение, беседа
Уровень развития танцевально-ритмических навыков	наблюдение, беседа
Уровень качества танцевально-ритмических движений, координации движений	наблюдение, беседа

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Диагностическая карта 2-3 года

Ф.И. ребенка / Критерии												
Степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности												
Уровень ритмического слуха												
Уровень артистичности и творчества в танце												
Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями												
Уровень развития танцевально-ритмических навыков												
Уровень качества танцевально-ритмических движений, координации движений												
ИТОГО БАЛЛОВ												
УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ												

6- 7 баллов – начальный уровень (НУ)
8-12 баллов – средний уровень (СУ)
12- 16 баллов – высокий уровень (ВУ)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 41 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Колесникова Наталья Генриховна, Заведующий

12.11.26 21:11 (MSK) Сертификат 9DA7BFE0744903D551DF1CD05C7F3F44