

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 11 Пушкинского района Санкт-Петербурга  
196627, Санкт-Петербург, поселок Шушары, территория Ленсоветовский, д. 35,  
строение 1

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом ГБДОУ  
Детский сад № 11 Пушкинского района СПб  
От 29.08.2025 года  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Заведующим ГБДОУ детский сад  
№ 11 Пушкинского района СПб  
Т. Е. Киреева  
Приказ № 132-о.д. от 29.08.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Дансики. Танцевально-игровая ритмика»**

**Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок освоения: 1 год**

Разработчик:  
Ларионова Анна Валерьевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург,  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	<b>Направленность программы</b>	<b>3</b>
<b>1.2.</b>	<b>Актуальность программы</b>	<b>3</b>
<b>1.3.</b>	<b>Адресат программы</b>	<b>3</b>
<b>1.4.</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>3</b>
<b>1.5.</b>	<b>Объем и срок освоения</b>	<b>3</b>
<b>1.6.</b>	<b>Отличительные особенности программы</b>	<b>3</b>
<b>1.7.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>3</b>
<b>1.8.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>4</b>
<b>1.9.</b>	<b>Условия реализации программы и материально-техническое оснащение</b>	<b>5</b>
<b>1.10.</b>	<b>Язык реализации</b>	<b>5</b>
<b>1.11.</b>	<b>Форма обучения</b>	<b>5</b>
<b>1.12.</b>	<b>Особенности реализации</b>	<b>5</b>
<b>1.13.</b>	<b>Условия набора и формирования групп</b>	<b>6</b>
<b>1.14.</b>	<b>Формы организации и проведения занятий</b>	<b>6</b>
<b>1.15.</b>	<b>Кадровое обеспечение</b>	<b>6</b>
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>7</b>
	<b>Список литературы</b>	<b>7</b>
	<b>Приложение 1</b>	<b>Рабочие программы</b>
	<b>Приложение 2</b>	<b>Оценочные материалы</b>

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике. Применяется игровой метод проведения занятий и обучению двигательным действиям.

### **1.2. Актуальность программы**

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является физическое развитие детей. В этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

**1.3. Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации программы соответствует возрасту детей дошкольного возраста: 3-4 года - младшая группа, 4-5 лет - средняя группа, 5-6 лет - старшая группа, 6-7 лет - подготовительная группа. Наличие базовых знаний, специальных способностей и определенной физической и практической подготовки не требуется. Важное условие - отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой.

### **1.4. Уровень освоения - общекультурный.**

### **1.5. Объем и срок освоения.**

Количество часов: 36 (1 раз в неделю).

Срок освоения: 1 год.

### **1.6. Отличительные особенности программы**

Программа основана на ФГОС ДО и ряда методических разработок авторов: Ж.Е.Фирелева, Е.Г.Сайкина, Буренина А.И., Бурмистрова И., Силаева К., Е.А. Пинаева, А.Н. Зимина и других.

Программа составлена на основе принципа интеграции межпредметных связей по разделам: «Музыкальное воспитание» (где закрепляются все движения и используются танцы, изученные и поставленные на занятиях кружка) и «Физическая культура» (использование элементов ритмики на физкультурных занятиях).

### **1.7. Цель и задачи программы**

Основной **целью** программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3—7 лет.

**1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания,
- кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность,
- скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

**3. Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **1.8. Планируемые результаты**

**Младшая группа (3-4 года).** По прошествии обучения, занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.
- Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку.
- Овладевают навыками ритмической ходьбы
- Умеют хлопать и топать в такт музыки.
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

**Средняя группа (4-5 лет).** После обучения занимающиеся знают:

- О назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.
- Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- Знают основные танцевальные позиции.

**Старшая группа (5-6 лет).** По окончании обучения, занимающиеся знают:

- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

- Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Подготовительная группа (6-7 лет).** После обучения занимающиеся знают:

- О правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр.
- Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения.
- Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

### **1.9. Условия реализации программы и материально-техническое оснащение:**

Для реализации данной программы в детском саду должны быть созданы следующие условия:

- Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.
- Техническое обеспечение: зал (музыкальный или физкультурный); фонотека с музыкальными произведениями; музыкальный центр/колонка; реквизит к танцевальным постановкам.

Особое техническое оснащение не требуется.

### **1.10. Язык реализации**

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

### **1.11. Форма обучения**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий:

3-4 года - 15 минут,

4-5 лет - 20 минут,

5- 6 лет - 25 минут,

6-7 лет - 30 минут.

Количество детей в одной группе составляет не более 20 человек.

Форма обучения – очная.

### **1.12. Особенности реализации**

Основными разделами программы являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: танцевально-ритмической гимнастикой, музыкально-подвижными играми и современными танцами. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу

привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

### **1.13. Условия набора и формирования групп.**

Набор обучающихся осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей) детей. Конкурсный отбор - отсутствует. Наличие особых умений и навыков не предусмотрено.

Деление на группы осуществляется в соответствии с возрастом детей и по сформированным навыкам после проведенного мониторинга.

В случае недобра детей в подгруппы, по возрасту, возможно объединение по сформированным навыкам после проведенного мониторинга.

### **1.14. Формы организации и проведения занятий.**

Поставленная цель и задачи реализуются через работу с детьми в различных формах работы:

- Теоретические занятия;
- Практические общие занятия;
- Индивидуальная работа.

Занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка);
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем);
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Форма организации занятий - подгрупповая.

### **1.15. Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Мониторинг	2	0	2	Отчётный концерт Презентация/отчеты на сайте ГБДОУ №11
	Игроритмика	4	1	3	
2	Игротанцы	2	0	2	
3	Танцевально- ритмическая гимнастика	7	2	5	
4	Музыкально- подвижные игры	7	3	4	
5	Креативная гимнастика	4	2	2	
6	Современные танцы	7	3	4	
	Отчетный концерт	3	1	2	
<b>Всего часов</b>				<b>36</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Младшая группа (3-4 года)	01.09.2024г.	31.05.2025	36	36	1 раз в неделю по 15 минут
Средняя группа (4-5 лет)	01.09.2024г.	31.05.2025	36	36	1 раз в неделю по 20 минут
Старшая группа (5-6 лет)	01.09.2024г.	31.05.2025	36	36	1 раз в неделю по 25 минут
Подготовительная группа (6-7 лет)	01.09.2024г.	31.05.2025	36	36	1 раз в неделю по 30 минут

#### Список используемой литературы

1. Са-фи-данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Ж.Е.Фирелева, Е.Г.Сайкина.С-ПБ, 2006 г.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 1997г.
3. Бурмистрова И., Силаева К. «Школа танцев для юных»
4. Е.А. Пинаева «Танцы современных ритмов для детей»
5. Е.А. Пинаева «Детские образные танцы»
6. М.С. Боголюбская «Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных коллективах»
7. А.Н. Зимина «Основы музыкального воспитания и развития детей дошкольного возраста»
8. В.С. Константиновский «Учить прекрасному»
9. Н.Н. Карташова «Воспитание танцем»

## Оценочные материалы

### Педагогическая диагностика.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае).

**Цель:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

**Метод:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Методика выявления уровня развития чувства ритма разработана на основе методик А.Н. Зиминой и А.И. Бурениной.

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

**Критерии уровня развития чувства ритма (3-х частная форма):**

#### 1. Движение.

##### 1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения

высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

##### 2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения

(фрагмента) после предварительного прослушивания:

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

##### 3) соответствие ритма движений ритму музыки:

высокий – чёткое выполнение движений;

средний – выполнение движений с ошибками;

низкий – движение выполняется не ритмично.

##### 4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):

высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

средний – допускает 1-2 ошибки;

низкий – не справляется с заданием.

#### 2. Воспроизведение ритма.

##### 1) воспроизведение ритма песни шагами:

высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;

средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;

низкий – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

##### 2) воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»):

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

### **3. Творчество.**

#### **1) сочинение ритмических рисунков:**

высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмические рисунки;

средний – использует стандартные ритмические рисунки;

низкий – не справляется с заданием.

#### **2) танцевальное:**

высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке