

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 1  
городского округа-город Камышин  
(МБДОУ Дс № 1)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического  
совета МБДОУ Дс № 1.  
Протокол от 29.08.2025 г. № 1.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ Дс № 1

Э.А. Садыхова.

Приказ от 12.09.2025 г. № 130-о.



**ПРОГРАММА**  
**танцевальной студии**  
**«ЗАДОРНЫЙ КАБЛУЧОК»**  
**(художественной направленности)**  
**по дополнительному образованию детей**  
**дошкольного возраста 3-8 лет,**  
**срок реализации: 2025-2026 учебный год**

Руководитель: хореограф  
Ясыченко Елена Владимировна

город Камышин  
Волгоградская область  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Направленность программы.....	3
1.3.Новизна программы .....	3
1.4 Актуальность программы.....	4
1.5 Педагогическая целесообразность .....	4
1.6.Цель программы .....	4
1.7.Задачи .....	4
1.8.Отличительные особенности данной программы.....	5
1.9.Возраст детей.....	5
1.10.Сроки реализации.....	5
1.11.Форма и режим занятий.....	5
1.12.Формы проведения занятий .....	5
1.13.Ожидаемые результаты .....	5
1.14.Способы определения результативности.....	5
1.15.Виды контроля.....	6
1.16.Формы подведения итогов реализации программы .....	7

### II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план .....	7
2.2. Содержание учебного плана .....	8

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Расписание занятий.....	14
3.2. Методическое обеспечение .....	14
3.3. Список литературы .....	14

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В период от 3 до 8 лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут своё начало в глубокой древности: античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента-гимнастика и ритмический танец. В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа разработана с учетом требований следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590)
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020г. №28.

### 1.2. Направленность дополнительной образовательной программы:

Художественно-эстетическая.

**1.3. Новизна программы** заключается в следующем: программа имеет интегрированный характер, позволяет по мере необходимости варьировать образовательный процесс, конкретизировать и структурировать ее содержание, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. А также предоставляет возможность для развития творческих способностей детей. В образова-

тельном процессе программы используются инновационные технологии: здоровьесберегающие, лично– ориентированные, игровые.

**1.4. Актуальность программы** заключается в физическом, художественно-эстетическом развитии воспитанников, приобщении их к народной и эстрадной музыке, раскрытии в детях разносторонних способностей, а также определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Использование традиционных и нетрадиционных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов образовательной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия. Репертуар для воспитанников подбирается педагогом с учетом возрастных, психологических особенностей ребенка.

Программа студии танца «Задорный каблучок» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры. Образовательная программа создана для реализации в МБДОУ Дс № 1, разработана на основании существующих нормативных документов, учебных пособий и программы Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика».

**1.5. Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия танцевально-игровой гимнастикой улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей, развивают способности детей, формируют эстетический вкус.

**1.6. Цель программы** –содействие творческому развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.

**1.7. Задачи:**

**1. Образовательные:**

- ✓ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✓ формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

**2. Развивающие:**

- ✓ развивать двигательные качества и умения;
- ✓ развивать музыкальность;
- ✓ развивать творческие способности, потребность самовыражения в движении под музыку;
- ✓ развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- ✓ развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- ✓ развивать нравственно-коммуникативные качества личности.

**3. Воспитательные:**

- ✓ прививать навыки сценического поведения;
- ✓ воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

**4. Оздоровительные:**

- ✓ 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.

### **1.8. Отличительные особенности данной программы.**

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игротанец, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

**1.9. Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы 3-8 лет.

**1.10.Сроки реализации дополнительной образовательной программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения.

### **1.11.Формы и режим занятий.**

В ходе реализации программы сочетается групповая и индивидуальная работа.

<i>Индивидуальная</i>	<i>Групповая</i>	<i>Фронтальная</i>
Индивидуально-групповая	Танцевальные этюды	Работа со всей группой

Занятия проводятся 2 раз в неделю. С детьми 3-5 лет –20 мин., с детьми 5-8 лет – 30 мин.

### **1.12.Формы занятий.**

- Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение.
- Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз.
- Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
- Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом.

### **1.13.Ожидаемые результаты:**

- улучшение физического развития дошкольников;
- повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
- сформируются навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев. Дети станут более музыкальными, ритмичными;

– сформируется правильная осанка.

#### 1.14. Способы определения результативности.

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов выполнения воспитанниками диагностических заданий, участия детей в концертах, фестивалях, активности на занятиях.
3. Для отслеживания результативности используется педагогическая диагностика.

№ п/п	Список детей	Пла-стика		Гиб-кость		Выворот-ность		Рас-тяжка		Музы-каль-ность	
		н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г
1.		н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г

Уровни развития- достаточный, близкий к достаточному.

#### 1.15. Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Педагогическая диагностика
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения воспитанниками материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение заинтересованности воспитанников в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Концерт для дошкольников
<b>В конце учебного года</b>		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их творческих и двигательных способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования методов обучения.	Участие в фестивале детского творчества, итоговый концерт для родителей

#### 1.16. Формы подведения итогов реализации программы

Концертные выступления, участие в городском фестивале детского творчества. Эти мероприятия являются контрольными и служат показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1. Учебный план.

Учебный план является нормативным актом, основной задачей которого является регулирование объема образовательной нагрузки.

№	Возрастная группа	
	<i>Количество занятий в неделю</i>	
	<i>Вторая младшая Средняя</i>	<i>Старшая Подготовительная к школе группа</i>
«Танцевально-игровая гимнастика» (3-8 лет)	00 «Физическое развитие» Период обучения с 15.09.2025 по 31.05.2026 г.	
Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика»	<i>2 раза в неделю</i>	<i>2 раза в неделю</i>
<i>Длительность занятий</i>	<i>20 мин</i>	<i>30 мин</i>
<i>Количество занятий в месяц</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
<i>Итого в год</i>	<i>68</i>	<i>68</i>

**Планирование занятий  
по танцевально-игровой гимнастике (учебный час)  
сетка учебных часов при двухразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Разделы программы	Возрастная группа	
		<i>2-ая младшая, средняя</i>	<i>старшая подготовит.</i>
1.	Игроритмика	<i>в течении года</i>	
2.	Игрогимнастика	<b>11</b>	<b>11</b>

3.	Игротанцы	в течении года	
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	15	15
5.	Игропластика	по плану занятий	
6.	Паличиковая гимнастика	10	10
7.	Игровой массаж	9	9
8.	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий	
9.	Игры-путешествия	15	15
10.	Креативная гимнастика	8	8
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## 2.2. Содержание учебного плана

### Младшая группа студии танца (дети 3-5 лет)

1. **ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Хлопки и удары ног на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

#### 2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

#### 2.2. Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения без предмета.** Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с платочками, шарфиками, козылками.

2.3. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. **Акробатические упражнения.** Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение де-

жа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2. Танцевальные шаги.** Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3.3. Ритмические и балльные танцы** «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

**5. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

**6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т. д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

**7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

**8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

### **Старшая группа студии танца (дети 5-8 лет).**

**1. ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие соче-

тания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

## 2. ИГРОГИМНАСТИКА.

**2.1. Строевые упражнения.** Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

### 2.2. Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

**2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

**2.4. Акробатические упражнения.** Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

## 3. ИГРОТАНЦЫ.

**3.1. Хореографические упражнения.** Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

**3.3 Ритмические и бальные танцы.** «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

## 4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы" упражнений «Марш», «Упраж-

нение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. **ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «День - ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. **ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

10. **КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня»

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Расписание занятий

День недели	Группа	Время проведения	Место проведения
Понедельник	Старшая группа студии танца «Задорный каблучок»	15.00 – 15.30 15.40-16.00	Физкультурный зал
	Младшая группа студии танца «Задорный каблучок»		
Пятница	Младшая группа студии танца «Задорный каблучок»	11.30-11.50 12.00-12.30	Физкультурный зал
	Старшая группа студии танца «Задорный каблучок»		

#### 3.2. Методическое обеспечение:

- картотека пальчиковой гимнастики;
- картотека музыкально-подвижных игр;
- картотека игрового самомассажа;
- конспекты занятий по сюжетным урокам;
- картотека релаксации;
- медиатека

### 3.3.Список литературы.

1. Фирилёва Е.Г. Сайкина учебно-методическое пособие Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ». -СПб.: «Детство пресс»,2000
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка.-М.,1993
3. Бекина С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет
4. Васильева Т.К. Секрет танца.- СПб.,1997