

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 98 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 98  
Протокол от 30.08.2024 № 1

СОГЛАСОВАНО

С Советом родителей советом  
ГБДОУ детский сад № 98  
Протокол от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детский сад № 98  
Т.М. Смирнова  
Приказ от 18.09.2024 № 03-ДПО



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»  
(«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»)**

Возраст обучающихся 3-7 лет

Срок реализации 4 года

Составитель –Зноева Галина Ивановна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024

**Актуальность.** Ритмопластика является эффективным оздоровительным средством. Физические упражнения – одно из таких средств.

Танцевальный характер выполнения упражнений является главной чертой ритмопластики по сравнению с другими видами оздоровительного спорта.

Специалисты в области физического воспитания рассматривают ритмопластику как эффективное средство оздоровления, так как занятия носят не только развивающий, но и оздоровительный характер. По направленности воздействия на организм занимающихся, средства ритмопластики разделяются на упражнения, оказывающие влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также опорно-двигательный аппарат.

Отличительной чертой ритмопластики является то, что темп движения задается ритмом музыкального сопровождения, которое необычайно повышает эффективность занятий. Физиологические исследования показали, что данные занятия положительно влияют на кардиореспираторную производительность организма. В зависимости от характера, локализации движений наблюдается и адекватная реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Уровень потребления кислорода варьируется в зависимости от характера упражнений.

Говоря о воздействии на опорно-двигательный аппарат, следует отметить: упражнения подбираются таким образом, что позволяют «проработать» все группы мышц – рук, плечевого пояса, туловища, ног. При этом увеличивается подвижность в суставах, сухожилиях, связках, мышцы становятся более эластичными.

Средства ритмопластики развивают такие физические качества, как силу, выносливость, воспитывают танцевальность, пластичность, которая неразрывно связана с развитием ловкости, координации, мышечной чувствительности и ритмизации движений.

Комплексы упражнений составляются с учетом принципа биологической целесообразности, которому соответствуют умеренные нагрузки при соблюдении целостности, динамичности, танцевальности выполнения упражнений. При этом учитывается плавный переход от одного движения к другому, волнообразный характер нагрузки.

Физические упражнения, выполняемые с музыкальным сопровождением, снимают отрицательный фон, вызывают положительные эмоции, чувство радости, то есть оказывают стойкое воздействие на центральную нервную систему.

Очень важны для детей с нарушением речи пальчиковые игры. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и снимают умственную усталость. Они способствуют улучшению произношения многих звуков, а, значит, развивают речь ребенка. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов.

Благодаря развитию пальцев в мозгу формируется проекция «схемы человеческого тела», а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренировки пальцев. Выявлена следующая закономерность: если развитие движения пальцев соответствует движению, то и речевое развитие находится в пределах нормы, если же развитие пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие.

Пальчиковый игротренинг стал повсеместным явлением в детских садах Санкт-Петербурга. Хорошо развитая мелкая моторика рук влияет на развитие речи ребенка, подготавливает руку к рисованию и письму.

В данной программе используется методика **Назаровой А.Г.**, педагога – психолога, методиста института валеологического образования, а так же авторская программа **Суворовой Т.И** «Танцевальная ритмика для детей», **Бурениной А.И** «Ритмическая мозаика»

## **Направленность программы - физкультурно-оздоровительная**

1. Направление на развитие основных физических качеств, основных движений.
2. Воспитание пластичности, грациозности.

3. Развитие чувства ритмизации движений и музыкальности.
4. Регуляции психического состояния.

**Цель программы** – психологическое раскрепощение каждого ребенка за счет освоения собственного тела, как выразительного инструмента.

**Задачи:**

**1. Оздоровительные:**

- Активизировать защитные силы организма ребенка, учить навыкам управления своим телом, укрепление различных групп мышц, развитие всех систем:
- Содействовать профилактике нарушения осанки искривления позвоночника, воспитание правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.

**2. Развивающие:**

- Развивать чувство ритма, учить соотносить движения с музыкой.
- Развивать психические процессы (двигательную, слуховую, образную память).
- Развивать дыхательные качества (точность, координацию, гибкость).
- Развивать коммуникативные навыки общения.
- Развивать творческие способности.

**3. Воспитательные:**

- Воспитывать нравственные качества (уважительное отношение к взрослым и сверстникам).
- Воспитывать отзывчивость, смелость, дисциплинированность.
- Учить видеть прекрасное.

**4. Обучающие:**

- Научить управлять своим телом, чувствовать ритм, пластику.
- Научить имитировать движения сказочных персонажей.
- Научить координировать движения.
- Научить ориентироваться в пространстве.
- Научить выполнять элементы танца.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Программа соответствует психофизическим особенностям детей дошкольного возраста, способствует улучшению состояния здоровья детей, доступна для детей с разным уровнем физического воспитания и функциональных возможностей.

**Программа предназначена для детей дошкольного возраста:**

- детей младшего дошкольного возраста ( 3- 4 года);
- детей среднего дошкольного возраста ( 4 - 5 лет)
- детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет )
- детей подготовительного возраста ( 6 - 7 лет)

### Ожидаемый результат и способы определения результативности

С помощью данной программы дети:

- испытывают потребность в занятиях ритмопластикой;
- фиксируют мимические выражения, жесты и позы, эмоциональные состояния персонажей;
- определяют отличительные качества персонажей и выразительно передают их движения, используя образы.
- свободны в самовыражении;
- выполняют основные виды движений без затруднений, потому что это происходит в форме игры – сказки. За одно занятие дети выполняют 8 - 9 упражнений на различные группы мышц;
- умеют самостоятельно выполнять физические упражнения, организовать игры, демонстрировать свои успехи другим сверстникам;
- приобретают положительный опыт совместной деятельности.

### Способы проверки ожидаемого результата – критерии, показатели, методы:

- дети увлеченно занимаются ритмопластикой;
- активны на занятиях;
- самостоятельны;
- положительно взаимодействуют со сверстниками.

### Форма подведения итогов:

- Игровое занятие с детьми каждой возрастной группы.

### Форма организации деятельности детей на занятии – групповая.

Все занятия проводятся в форме сюжетно – ролевых игр, сказок, подобранных в соответствии с целью оптимального решения оздоровительных и развивающих задач.

### Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Танцевально-ритмическая гимнастика» Возраст 3 - 4 года

№ п/п	Месяц	Тема образовательной деятельности	Количество часов в месяц	Продолжительность Образовательной деятельности
1	Октябрь	Осенние сказки часть 1 Танец «Заклинатели змей»	4 часа	15 минут
2	Ноябрь	Осенние сказки часть 2 Танец «Листья»	4 часа	15 минут
3	Декабрь	Зимние путешествия часть 1 Танец «Снежинки»	4 часа	15 минут
4	Январь	Зимние путешествия часть 2 Танец «Три поросенка»	4 часа	15 минут
5	Февраль	Зимние сказки Танец «Белые медведи»	4 часа	15 минут

6	Март	Весенние приключения Танец «Разноцветная игра»	4 часа	15 минут
7	Апрель	Весенние сказки Танец «Оса»	4 часа	15 минут
8	Май	Танцевальный калейдоскоп	4 часа	15 минут
			32 часа	+5 мин. На вводную часть «охрана жизни ребенка»

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Танцевально-ритмическая гимнастика»  
Возраст 4 - 5 года**

№ п/п	Месяц	Тема образовательной деятельности	Количество часов в месяц	Продолжительность Образовательной деятельности
1	Октябрь	Осенние путешествия Танец «Белочка»	4 часа	20 минут
2	Ноябрь	Осенние сказки Танец «Дождик»	4 часа	20 минут
3	Декабрь	Зимние сказки часть 1 Танец «Куклы-неваляшки»	4 часа	20 минут
4	Январь	Зимние сказки часть 2 Танец «Метель и солнце»	4 часа	20 минут
5	Февраль	Зимние путешествия Танец «Горка»	4 часа	20 минут
6	Март	Весенние сказки часть 1 Танец «Разноцветная игра»	4 часа	20 минут
7	Апрель	Весенние сказки часть 2 Танец «Кузнечик»	4 часа	20 минут
8	Май	Танцевальный калейдоскоп	4 часа	15 минут
			32 часа	+5 мин. На вводную часть «охрана жизни ребенка»

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Танцевально-ритмическая гимнастика»  
Возраст 5 - 6 года**

№ п/п	Месяц	Тема образовательной деятельности	Количество часов в месяц	Продолжительность Образовательной деятельности
1	Октябрь	Осенние путешествия Танец «Берлинская полька»	4 часа	25 минут
2	Ноябрь	Осенние сказки Танец «Бесконечный»	4 часа	25 минут
3	Декабрь	Зимние сказки часть 1 Танец «Кремена»	4 часа	25 минут
4	Январь	Зимние сказки часть 2 Танец «Кошки - мышки»	4 часа	25 минут

5	Февраль	Зимние путешествия Танец «Три поросенка»	4 часа	25 минут	5
6	Март	Весенние сказки часть 1 Танец «Белочка»	4 часа	25 минут	
7	Апрель	Весенние сказки часть 2 Танец «Ручеек»	4 часа	25 минут	
8	Май	Танцевальный фестиваль	4 часа	15 минут	
			32 часа	+5 мин. На вводную часть «охрана жизни ребенка»	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Танцевально-ритмическая гимнастика»**

**Возраст 6 - 7 года**

№ п/п	Месяц	Тема образовательной деятельности	Количество часов в месяц	Продолжительность Образовательной деятельности
1	Октябрь	Осенние путешествия Танец «Полкиз»	4 часа	25 минут
2	Ноябрь	Осенние сказки Танец «Гопак»	4 часа	25 минут
3	Декабрь	Зимние сказки часть 1 Танец «Бесконечный»	4 часа	25 минут
4	Январь	Зимние сказки часть 2 Танец «Снеговики»	4 часа	25 минут
5	Февраль	Зимние путешествия Танец «Буратино»	4 часа	25 минут
6	Март	Весенние сказки часть 1 Танец «Калинка»	4 часа	25 минут
7	Апрель	Весенние сказки часть 2 Танец «Котенок»	4 часа	25 минут
8	Май	Танцевальный фестиваль	4 часа	15 минут
			32 часа	+5 мин. На вводную часть «охрана жизни ребенка»

**Календарно-тематическое планирование дополнительной  
общеобразовательной программы «Танцевально – ритмическая гимнастика»  
(«Детский фитнес»)  
для детей 3-4 лет**

№	Месяц	Тема, движения	Кол-во часов	Форма проведения
1	Октябрь	<b>Сказки:</b> «Невоспитанный мышонок» «Путешествие в зоопарк» «День рождения» «Дюймовочка» <b>Танец:</b> «Заклинатели змей» <b>Игра:</b> «Займи свободное место»	1 час 1 час 1 час 1 час	На каждом занятии, детям предлагается авторская сказка, где дети имитируют животных и сказочных героев.
2	Ноябрь	<b>Сказки:</b> «Теремок» «Крошка енот» «Зубастик» «Путешествие в цирк» <b>Танец:</b> «Веселые путешественники» <b>Игра:</b> «Солнышко и дождик»	1 час 1 час 1 час 1 час	
3	Декабрь	<b>Сказки:</b> «Снегурочка» «В гости к Деду Морозу» «Варежка» «Три поросенка» <b>Танец:</b> «Куклы – неваляшки» <b>Игра:</b> «Снежинки»	1 час 1 час 1 час 1 час	
4	Январь	<b>Сказки:</b> «Семеро козлят» «Чуня» «Снежинка» «Пряничный человек» <b>Танец:</b> Три поросенка» <b>Игра:</b> «Метель и солнце»	1 час 1 час 1 час 1 час	
5	Февраль	<b>Сказки:</b> «Мороз Иванович» «Лиса и заяц» «Чьи башмачки?» «Неряшливый медвежонок» <b>Танец:</b> «Утята» <b>Игра:</b> «Волк и заяц»	1 час 1 час 1 час 1 час	
6	Март	<b>Сказки:</b> «Про маму» «Ручеек» «Жадный барсучонок» «Мишка лежебока» <b>Танец:</b> «Разноцветная игра»	1 час 1 час 1 час 1 час	
7	Апрель	<b>Сказки:</b> «Про Федору» «Муха – цокотуха» «Гномик» «Бычок – смоляной бочок» <b>Танец:</b> «Про осу»	1 час 1 час 1 час 1 час	

8	Май	<b>Сказки:</b> «Чуня» «Ручеек» «Бычок – смоляной бочок» <b>Танец:</b> «Солнышко и дождик» <b>Игра:</b> «Собери подснежники»	1 час	7
			1 час	
			1 час	
			1 час	
			32	

**Календарно-тематическое планирование дополнительной  
общеобразовательной программы «Танцевально – ритмическая гимнастика» для  
детей 4-5 лет**

	Месяц	Тема, движения	Кол-во часов	Форма проведения
1	Октябрь	<b>Сказки:</b> «Колосок» «Репка» «Сбор урожая» <b>Танец:</b> «Белочка» <b>Игра с осенними листьями</b>	1 час 1 час 1 час 1 час	На каждом занятии, детям предлагается авторская сказка, где дети имитируют животных и сказочных героев.
2	Ноябрь	<b>Сказки:</b> «Невоспитанный мышонок» «Путешествие в зоопарк» «День рождения» «Дюймовочка» <b>Танец:</b> «Заклинатели змей» <b>Игра:</b> «Займи свободное место»	1 час 1 час 1 час 1 час	
3	Декабрь	<b>Сказки:</b> «Снегурочка» «В гости к Деду Морозу» «Варежка» «Три поросенка» <b>Танец:</b> «Куклы – неваляшки» <b>Игра:</b> «Снежинки»	1 час 1 час 1 час 1 час	
4	Январь	<b>Сказки:</b> «Семеро козлят» «Чуня» «Снежинка» «Пряничный человек» <b>Танец:</b> Три поросенка» <b>Игра:</b> «Метель и солнце»	1 час 1 час 1 час 1 час	
5	Февраль	<b>Сказки:</b> «Мороз Иванович» «Лиса и заяц» «Чьи башмачки?» «Неряшливый медвежонок» <b>Танец:</b> «Утята» <b>Игра:</b> «Волк и заяц»	1 час 1 час 1 час 1 час	
6	Март	<b>Сказки:</b> «Про маму» «Ручеек» «Жадный барсучонок» «Мишка лежебока» <b>Танец:</b> «Разноцветная игра» <b>Игра:</b> «Собери цветы»	1 час 1 час 1 час 1 час	
7	Апрель	<b>Сказки:</b> «Цветик – семицветик» «Доктор Айболит» «Невидимка» «Петя – петушок» <b>Танец:</b> «Кузнечик» <b>Игра:</b> «Солнышко и дождь»	1 час 1 час 1 час 1 час	



8	Май	<b>Сказки:</b> «Чуня» «Ручеек» «Бычок – смоляной бочок» <b>Танец:</b> «Солнышко и дождик» <b>Игра:</b> «Собери подснежники»	1 час	8
			1 час	
			1 час	
			1 час	
			32	

**Календарно-тематическое планирование дополнительной  
общеобразовательной программы «Танцевально – ритмическая гимнастика»  
для детей 5-6 лет**

№	Месяц	Тема, движения	Кол – во часов	Форма проведения
1	Октябрь	<b>Сказки:</b> «Сивка – бурка» «Сестрица Аленушка» «Сказка о рыбаке и рыбке» <b>Танец:</b> «Берлинская полька» <b>Игра:</b> «Охотники и обезьяны»	1 час 1 час 1 час 1 час	Занятия проводятся в форме сюжетно – ролевой игры, сказки под музыку.
2	Ноябрь	<b>Сказки:</b> «Путешествие в цирк» «Снежинка» «Емеля» «Снегурочка» <b>Танец:</b> «Мы сейчас пойдём направо» <b>Игра:</b> «Сбор арбузов»	1 час 1 час 1 час 1 час	
3	Декабрь	<b>Сказка:</b> Бременские музыканты» «Морозко» «Золушка» <b>Танец:</b> «Полкис» <b>Игра:</b> «Собери снежинки»	1 час 1 час 1 час 1 час	
4	Январь	<b>Сказки:</b> «Крошечка – Хаврошечка» «Маленький Мук» «Федорино горе» «Тимка» <b>Танец:</b> «Кошки – мышки» <b>Игра:</b> «Метель и солнце»	1 час 1 час 1 час 1 час	
5	Февраль	<b>Сказки:</b> «Варежка» «Айболит» «Пряничный домик» «Белоснежка» <b>Танец:</b> «Три поросенка» <b>Игра:</b> « Два мороза»	1 час 1 час 1 час 1 час	
6	Март	<b>Сказки:</b> «Про маму» «Мишка – лежебока» «Еженька» «Цветик – Семицветик» <b>Танец:</b> «Разноцветная игра» <b>Игра:</b> «Займи место»	1 час 1 час 1 час 1 час	
7	Апрель	<b>Сказки:</b> «Аленький цветочек» «За щелчок» «Жадный барсучонок» «Как море стало солёным» <b>Танец:</b> «Котенок»	1 час 1 час 1 час 1 час	

		«Автомобили»		
8	Май	<b>Сказки:</b> «Сивка – бурка» «Сестрица Аленушка» «Белоснежка» <b>Танец:</b> «Танцевальный фестиваль»	1 час 1 час 1 час 1 час	9
			32	

**Календарно-тематическое планирование дополнительной  
общеобразовательной программы «Танцевально – ритмическая гимнастика»  
для детей 6-7 лет**

№	Месяц	Тема, движения	Кол – во часов	Форма проведения
1	Октябрь	<b>Сказки:</b> «Колосок» «Живая вода» «Эльф» «Пропавшая невеста» <b>Танец:</b> «Бесконечный» <b>Игра:</b> «Птицы в клетке»	1 час 1 час 1 час 1 час	Занятия проводятся в форме сюжетно – ролевой игры, сказки под музыку.
2	Ноябрь	<b>Сказки:</b> «Путешествие в цирк» «Снежинка» «Емеля» «Снегурочка» <b>Танец:</b> «Мы сейчас пойдём направо» <b>Игра:</b> «Сбор арбузов»	1 час 1 час 1 час 1 час	
3	Декабрь	<b>Сказки:</b> «Бременские музыканты» «Морозко» «Золушка» <b>Танец:</b> «Полкис» <b>Игра:</b> «Собери снежинки»	1 час 1 час 1 час 1 час	
4	Январь	<b>Сказки:</b> «Госпожа Метелица» «Конек - Горбунок» «Умка» «Снежная королева» <b>Танец:</b> «Кошки – мышки» <b>Игра:</b> «Метель и солнце»	1 час 1 час 1 час 1 час	
5	Февраль	<b>Сказки:</b> «Варежка» «Айболит» «Пряничный домик» «Белоснежка» <b>Танец:</b> «Три поросенка» <b>Игра:</b> « Два мороза»	1 час 1 час 1 час 1 час	
6	Март	<b>Сказки:</b> «Про маму» «Мишка – лежебока» «Еженька» «Цветик – Семицветик» <b>Танец:</b> «Разноцветная игра» <b>Игра:</b> «займи место»	1 час 1 час 1 час 1 час	
7	Апрель	<b>Сказки:</b> «Как зайцы волка напугали» «Живая вода» «Лесной колобок» Путешествие в зоопарк» <b>Танец:</b> «Белочка»	1 час 1 час 1 час 1 час	

8	Май	<b>Сказки:</b> «Сивка – бурка» «Сестрица Аленушка» «Белоснежка» <b>Танец:</b> «Танцевальный фестиваль»	1 час	
			1 час	
			1 час	
			1 час	
			32	

**Список литературы:**

**Список литературы:**

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. - СПб, 2017.
2. Буренина А.И. Ритмическая пластика - СПб, 2014.
3. Волкова Г.Н. Логоритмика - СПб, 2015.
4. Долецкий С.Я. Все начинается с детства. – 2012.
5. Дворникова З.В. Играем вместе- СПб, 2017г.
6. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб, 2017.
7. Левицкая М.В. Народные подвижные игры – СПб, 2018г.
8. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. - СПб, 2018.
9. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей – М., 2018