

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

ПРИНЯТО  
Управляющим 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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ  
«ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»  
(«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»)  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

Составитель –Зноева Галина Ивановна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

**Рабочая программа дополнительного образования  
«Танцевально – ритмическая гимнастика»  
Младшая группа 3 – 4 года**

**Октябрь**

**Тема: Здравствуй осень**

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Зоопарк» Танец «Заклинатели змей»	1. Разные виды ходьбы: на носочках, пятках; бег. Ритмика. 2. Упражнения для укрепления и растяжки позвоночника: «Велосипед», «Змея», «Мостик», «Черепашка», «Рыбка». Укрепление свода стопы – профилактика плоскостопия (стр38-40). 3. Разучивание элементов танца. Дыхательная гимнастика: «Ветер»	Коврики Магнитофон Диски Набор персонажей для сказки.
2	«Невоспитанный мышонок» Танец «Заклинатели Змей» (повторение)	1. Ходьба на наружной стороне стопы, на носочках с вытянутыми руками, бег. Ритмика. 2. Укрепление мышц всего тела: «Горка», «Птица», «Велосипед» «Кошечка» «Змея» Упражнения на гибкость позвоночника (стр25-27). 3. Повторение танца. Дыхательная гимнастика: «Комары»	Коврики Магнитофон Диски Осенние листочки.
3	«День рождения» Подвижная игра-Танец «Займи Место»	1. Ходьба с подниманием колена, на носочках; бег. Ритмика. 2. Формирование правильной осанки, упражнения для укрепления спины и брюшного пресса: «Горка», «Велосипед», «Ежик», «Бег», «Рыбка», «Змея»(стр29). 3. Разучивание подвижной игры-танца. Развитие речи логоритмикой.	Коврики Магнитофон Диски Игрушки – персонажи для сказки. Кубики.
4	«Дюймовочка» Подвижная игра-Танец «Займи свободное место»	1. Ориентировка в пространстве во время ходьбы; бег. Ритмика. 2. Упражнения для укрепления всего тела: «Жучок», «Ходьба» «Лодочка», «Рыбка», «Птица»( стр28-32). 3. Повторение танца. Элементы логоритмики для развития речи.	Коврики Магнитофон Диски Кубики.

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования  
«Танцевально – ритмическая гимнастика»  
Младшая группа 3 – 4 года**

**Ноябрь**

**Тема: Осенние путешествия**

№ п / п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Теремок» Танец «Веселые путешественники»	1.Формирование правильной осанки во время ходьбы, бег. Ритмика. 2.Упражнения для укрепления свода стопы ,гибкости и растяжки позвоночника: «Ходьба», «Велосипед», «Горка», «Паучок», «Лягушка», «Стрекоза» (стр. 37). 3.Разучивание танца. Дыхательная гимнастика : «Насос».	Коврики Магнитофон Диски Игрушки – персонажи для теремка.
2	«Крошка Енот» Танец «Веселые – путешественники»	1.Различные виды ходьбы для профилактики плоскостопия, бег. Ритмика. 2.Фрмирование правильной осанки-укрепление мышц всего тела: «Зернышко», «Змея», «Лошадка», «Паучек», «Кораблик», «Мостик (стр. 25). 3.Повторение танца. Элементы логоритмики.	Коврики Магнитофон Диски Кегли.
3	«Зубастик» Танец – игра «Солнышко и дождик»	1.Ориентировка в пространстве во время ходьбы, бега. Ритмика. 2.Укрепление мышц спины, плечевого пояса, ног: «Лесенка», «Мостик»,(стр.24) «Книжка», «Лисичка», «Змея», «Рыбка». 3.Разучивание элементов танца-игры. Игровой самомассаж ,дыхательная гимнастика: «Надуваем шарик».	Коврики Магнитофон Диски Обручи.
4	«Путешествие в Цирк» Танец-игра «Солнышко и Дождик»	1.Формирование правильной осанки во время различных видов ходьбы; бег: Ритмика. 2.Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Ласточка»,профилактика плоскостопия-«Лошадка», «Медвежонок» «Волчок» (стр. 39-43) 3.Повторение танца-игры. Логоритмика для развития речи.	Коврики Магнитофон Диски Обручи.

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования  
«Танцевально – ритмическая гимнастика»  
Младшая группа 3 – 4 года**

**Декабрь**

**Тема: Здравствуй Зимушка – зима**

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Снегурочка» Танец «Куклы-Неваляшки»	1.Ходьба с вытянутыми вверх руками, на наружной стороне стопы; бег. Ритмика 2.Растяжка позвоночника, упражнения на гибкость: « Ходьба», «Качели», «Горка», «Лодочка», «Кошечка», «Зайчик»(стр.28) 3.Разучивание элементов танца. Пальчиковая гимнастика для развития речи.	Коврики Магнитофон Волшебный мешочек.
2	В гости к Деду Морозу. Танец «Куклы неваляшки»	1.Ходьба с высоким подниманием колена, Прыжки на двух ногах вперед; бег. Ритмика. 2.Развитие мыслительных процессов посредством сказкотерапии, профилактика плоскостопия,укрепление мышц плечевого пояса( стр.26-30). 3.Закрепление танца. Дыхательная гимнастика: «Птичка» и логоритмика.	Коврики Магнитофон Диски Кукла-неваляшка
3	«Варежка» Танец – игра «Снежинки-звездочки»	1.Развитие координации движений, различные виды ходьбы с препятствиями, Бег. Ритмика. 2.Развитие мышечной памяти ,растяжка позвоночника, развитие музыкального ритма (стр.28-31). 3.Разучивание элементов танца – игры. Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика: «Грибки».	Коврики Магнитофон Диски Оригами из бумаги «Снежинки» «Звездочки»
4	«Три поросенка» Танец- игра «Снежинки-Звездочки»	1.Ходьба между предметами; на носках, пятках, ползание; бег. Ритмика. 2 .Развитие физических качеств: гибкости выносливости; формирование правильной осанки. Упр. «Кошечка», «Бег», «Волк», «Книжка», «Велосипед» «Колобок» 3.Повторение танца- игры. Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски. «Снежинки» «Звездочки»

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования  
«Танцевально – ритмическая гимнастика»  
Младшая группа 3 – 4 года**

**Январь**

**Тема: Зимние сказки и забавы**

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	Путешествие Снежинки. Танец «Мячики»	1.Ходьба с гимнастической палкой ,бег змейкой. Ритмика. 2. Формирование правильной осанки, учить владеть своим телом ;развитие творческих способностей и чувства ритма. Упражнения для профилактики плоскостопия. 3.Разучивание элементов танца . Дыхательная гимнастика : «Холодок».	Коврики Магнитофон Диски Гимнастические палки.
2	«Чуны» Танец «Мячики»	1.Ходьба с гимнастической палкой с подниманием колена; бег между кеглями. Ритмика. 2.Укрепление мышц всего тела: «Ходьба», «Велосипед», «Кошечка», «Собачка», «Мостик», «Кораблик».Развитие чувства ритма(стр.24-26). 3.Повторение танца. Элементы логоритмики.	Коврики Магнитофон Диски Гимнастические палки Кегли.
3	«Семеро козлят» Музыкальная Игра «Метель и солнце»	1.Ходьба с мячиком в руках; бег в разных направлениях. Ритмика. 2.Формирование правильной осанки; развитие чувства ритма, соотносить движения с музыкой. Укрепление свода стопы: «Ходьба» «Волк» «Хвостик». Воспитание смелости (стр.43-47). 3.Разучивание танца. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Мячики.
4	«Ледяной домик» Игра «Метель и Солнце»	1.Ходьба по залу на носочках между предметами; развитие координации движений. Ритмика. 2.Развитие психических процессов, укрепление мышц всего тела: «Велосипед», «Лягушка», «Лягушка», «Черепашка» «Кошечка», «Рыбка» (стр.42-44) 3.Повторение танца. Логоритмика для развития речи.	Коврики Магнитофон Диски Кубики.

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования  
«Танцевально – ритмическая гимнастика»  
Младшая группа 3 – 4 года**

**Февраль**

**Тема: Прощание с зимой**

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Мороз Иванович» Танец «Белые Медведи»	1.Различные виды ходьбы с движениями рук; бег змейкой. Ритмика. 2.Воспитание отзывчивости, учить видеть прекрасное, укрепление мышц ног: «Бег», «Велосипед», « Паучок» (стр.37-38). 3.Разучивание танца. Элементы логоритмики для развития речи Дыхательная гимнастика «Бабочка».	Коврики Магнитофон Диски Картина Кегли.
2	«Лиса и заяц» Танец «Белые медведи»	1.Формирование правильной осанки во время ходьбы на носках, пятках, наружной стороне стопы; бег. Ритмика. 2.Профилактика плоскостопия путем упражнений «Ходьба», «Гусеница»,укрепление мышц брюшного пресса «Велосипед» спины «Кошечка» (стр. 37-39) 3.Повторение танца. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Волшебный мешочек с персонажами
3	«Чьи башмачки» Танец-игра «Горка-сугроб»	1.Ориентировка в пространстве; различные виды ходьбы; бег. Ритмика. 2.Развитие чувства ритма, учить точности выполнения движений, развивать коммуникативные качества, тренировать мышечную память. 3.Разучивание элементов танца-игры. Дыхательная гимнастика «Гудок паровоза»	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мешочек
4	«Умка» Танец-игра «Горка - сугроб»	1.Ходьба на носках, с движениями рук; бег; прыжки на двух ногах. Ритмика. 2.Укрепление мышц всего тела : «Велосипед», «Змея», «Лодочка», «Ежик» ( стр. 30-31),тренировка равновесия, укрепление свода стопы. 3.Повторение танца- игры. Логоритмика « Комары»	Коврики Магнитофон Диски Обручи

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования  
«Танцевально – ритмическая гимнастика»  
Младшая группа 3 – 4 года**

**Март**

**Тема: Здравствуй весна**

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Весна-Красна» Танец «Разноцветная Игра»	1.Ходьба с перешагиванием через предметы, бег галопом. Ритмика. 2.Развитие чувства ритма, профилактика нарушения осанки, укрепление мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, (стр.21-24) 3.Разучивание танца. Дыхательная гимнастика « Воздушный шарик». Релаксация.	Коврики Магнитофон Игрушки-персонажи. Кубики.
2	«Про маму» Танец «Разноцветная Игра»	1.Ходьба на носочках, внешней стороне стопы, на пятках; бег в разных направлениях. Ритмика. 2.Развитие психических процессов, развитие творческих способностей, чувства ритма, укрепление мышц всего тела (стр.28-31) 3.Повторение танца. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Волшебный мешочек.
3	«Ручеек» Подвижная Игра «Собери подснежники»	1.Ориентировка в пространстве во время различных видов ходьбы и бега. Ритмика. 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата , профилактика плоскостопия; «Рисуем ногами», «Велосипед», «Бег» «Лисичка», «Белочка», «Ежик»(стр.33-35) 3.Разучивание игры. Дыхательная гимнастика «Насос».	Коврики Магнитофон Диски Кегли Обручи.
4	«Мишка-Топтыжка» Игра «Собери Подснежники»	1.Ходьба с перешагиванием через кубики, бег в различных направлениях. Ритмика. 2.Формирование правильной осанки и укрепление всех мышц тела: «Ходьба», «Горка», «Черепашка», «Кошечка», «Бег» (стр.30-34). 3.Повторение танца. Элементы логоритмики.	Магнитофон Диски Коврики Кубики

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования  
«Танцевально – ритмическая гимнастика»  
Младшая группа 3 – 4 года**

**Апрель**

**Тема: Весенние игры и путешествия**

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Муха-Цокотуха» Танец «Про осу»	1.Различные виды ходьбы с препятствиями, прыжки на двух ногах, бег. Ритмика. 2.Укрепление мышц всего тела, профилактика плоскостопия, развитие чувства ритма ,творческих способностей. 3.Разучивание элементов танца. Дыхательная гимнастика «Хомячок».	Коврики Магнитофон Диски Кубики Обручи
2	«Колобок-колючий бок» Танец «Про осу»	1.Ходьба с высоким подниманием колена, на наружной стороне стопы, носках, бег. Ритмика. 2.Упражнения на растяжку позвоночника, укрепление мышц брюшного пресса, спины (стр.26-31) 3.Повторение танца. Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски Кубики Игрушки-Персонажи.
3	«Про Федору» Танец «Кремена»	1.Ориентировка в пространстве во время ходьбы и бега. Ритмика. 2.Развитие мыслительных процессов и творческих способностей. Укрепление опорно-двигательного аппарата; « Кошечка», « Змея», «Черепашка», «бег» «Рыбка» (стр.24-27) 3.Танец. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мешочек.
4	«Веснянка» Танец «Птички»  <b>Итоговое занятие</b>	1.Ходьба с различными движениями рук: Хлопки, вертушка, крылышки; бег. Ритмика 2.Формирование правильной осанки ; Профилактика плоскостопия «Ходьба», «Велосипед», «Колобок», « Кошечка». 3.Танец «Птички в гнездах»	Коврики Магнитофон Диски Картины с весной.

**Всего занятий в месяц: 4**

**Всего часов в месяц: 4**



**Рабочая программа дополнительного образования  
«Танцевально – ритмическая гимнастика»  
Младшая группа 3 – 4 года**

**Май**

**Тема: Танцевальный калейдоскоп**

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Ручеек» Подвижная Игра «Собери подснежники»	1.Ориентировка в пространстве во время различных видов ходьбы и бега. Ритмика. 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата , профилактика плоскостопия; «Рисуем ногами», «Велосипед», «Бег» «Лисичка», «Белочка», «Ежик»(стр.33-35) 3.Разучивание игры. Дыхательная гимнастика «Насос».	Коврики Магнитофон Диски Кегли Обручи.
2	«Чуня» Танец «Мячики»	1.Ходьба с гимнастической палкой с подниманием колена; бег между кеглями. Ритмика. 2.Укрепление мышц всего тела: «Ходьба», «Велосипед», «Кошечка», «Собачка», «Мостик», «Кораблик».Развитие чувства ритма(стр.24-26). 3.Повторение танца. Элементы логоритмики.	Коврики Магнитофон Диски Гимнастические палки Кегли.
3	Танец – игра «Солнышко и дождик»	1.Ориентировка в пространстве во время ходьбы, бега. Ритмика. 2.Укрепление мышц спины, плечевого пояса, ног: «Лесенка», «Мостик»,(стр.24) «Книжка», «Лисичка», «Змея», «Рыбка». 3.Разучивание элементов танца-игры. Игровой самомассаж ,дыхательная гимнастика: «Надуваем шарик».	Коврики Магнитофон Диски Обручи.
4	«Веснянка» Танец «Птички»  <b>Итоговое занятие</b>	1.Ходьба с различными движениями рук: Хлопки, вертушка, крылышки; бег. Ритмика 2.Формирование правильной осанки ; Профилактика плоскостопия «Ходьба», «Велосипед», «Колобок», « Кошечка». 3.Танец «Птички в гнездах»	Коврики Магнитофон Диски Картины с весной.

**Всего занятий в месяц: 4**

**Всего часов в месяц: 4**