

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

УТВЕРЖДЕНО

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



СОГЛАСОВАНО

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

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

ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Составитель –Зноева Галина Ивановна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Средняя группа 4-5 лет**

Октябрь

Тема: Здравствуй осень

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Колосок» Танец «Белочка»	1.Формирование правильной осанки, ходьба на носках, на пятках, с различными движениями рук; бег. Ритмика 2.Упражнения на укрепление мышц тела: «Велосипед», «Кошечка», «Собачка», «Ежик», «Лошадка», «Бег» «Книжка», «Орешек» 3.Разучивание танца «Белочка»	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мешочек с персонажами
2	«Репка» Танец «Белочка»	1.Различные виды ходьбы для укрепления свода стопы ,коррекция осанки; бег. Ритмика. 2.Развитие творческих способностей, воспитывать нравственные качества, упражнения на растяжку и гибкость позвоночника (стр.20-24) 3.Повторение танца Дыхательная гимнастика «Комары»	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мешочек с персонажами Гимнастические палки
3	«Мешок Яблок -1 часть» Танец «Танец- игра с осенними листьями»	1.Учить ориентироваться в пространстве при различных видах ходьбы; бег с подскоками. Ритмика. 2.Учить управлять своим телом, точно выполнять упражнения, коррекция плоскостопия: «Шагаем» , «Орешек», «Змея», «Ветер», «Волк», «Мостик», «Бег», «Ежик» 3.Разучивание танца. Логоритмика.	Коврики Магнитофон Диски Обручи
4	«Мешок Яблок-2часть» «Танец – игра с осенними листьями»	1.Ходьба с различными движениями рук, бег змейкой между предметами. Ритмика. 2.Развитие психических процессов, развивать чувство ритма, укрепление мышц плечевого пояса, ног, бедер. «Лесенка», «Змея», «Кошечка»(стр.24) 3.Повторение танца-игры. Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски Кегли

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Средняя группа 4-5 лет**

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»
Средняя группа 4-5 лет**

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»
Средняя группа 4-5 лет**

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	«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	«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»
Средняя группа 4-5 лет
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»
Средняя группа 4-5 лет**

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. Элементылогоритмики.	Магнитофон Диски Коврики Кубики

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Средняя группа 4-5лет

Апрель

Тема: Весенние игры и путешествия

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Петушок и Краски» Танец «Кузнечик»	1.Ориентирование в пространстве во время ходьбы и бега в различных направлениях. Ритмика. 2.Укрепление различных мышц тела: путем прогиба назад «Ящерица», «Кошечка»,тазового пояса «Бег», развития стоп «Лошадка», «Лисичка», «Птица» 3.Разучивание танца. Дыхательная гимнастика «Цветы»	Коврики Магнитофон Диски Книжка Волшебный мешочек
2	«Цветик Семицветик» Танец «Кузнечик»	1.Различные виды ходьбы с движениями рук для координации движений; бег. Ритмика. 2.Воспитание нравственных качеств, развитие творческих способностей, укрепление различных мышц тела: «Бег», «Мостик», «Змея», «Рыбка», «Носорог», «Крокодил» (стр.35-37). 3.Повторение танца.	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мешочек. Кубики.
3	«Хмурая тучка» Танец-игра «Солнышко и дождик»	1.Ходьба с перешагиванием через предметы с высоко поднятыми коленями, бег змей кой между предметами. Ритмика. 2.Развитие психических процессов, развитие чувства ритма, упражнения на растяжку и гибкость позвоночника; « Лодочка», «Орешек», «Змея» (стр. 22-24) 3.Разучивание танца. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мешочек. Кубики
4	«Доктор Айболит» Танец-игра «Солнышко и Дождик» Итоговое занятие	1.Различные виды ходьбы с движениями рук, бег с подскоками . Ритмика. 2.Укрепление различных мышц тела, Упражнения для профилактики плоскостопия, растяжка позвоночника; «Ходьба», «Велосипед», «Лодочка», «Кошечка», «Змея», «мостик» (стр.22-26) 3.Танец. Логоритмика. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мшочек

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Средняя группа 4-5лет**

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	«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.
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	«Доктор Айболит» Танец-игра «Солнышко и Дождик» Итоговое занятие	1.Различные виды ходьбы с движениями рук, бег с подскоками . Ритмика. 2.Укрепление различных мышц тела, Упражнения для профилактики плоскостопия, растяжка позвоночника; «Ходьба», «Велосипед», «Лодочка», «Кошечка», «Змея», «мостик» (стр.22-26) 3.Танец. Логоритмика. самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мшочек

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4