

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 5-6 ЛЕТ

Составитель –Зноева Галина Ивановна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Старшая группа 5 – 6 лет**

Октябрь

Тема: Здравствуй осень

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Сивка-Бурка» Танец «Берлинская Полька»	1.Ориентировка в пространстве, различные виды ходьбы; бег. Ритмика 2.Комплексы упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины «Ходьба»,«Велосипед»,«Горка»«Лошадка», «Змея»,профилактика плоскостопия(стр.38-39) 3.Разучивание танца. Логоритмика.	Коврики Магнитофон Диски
2	«Грустная тучка» Танец «Берлинская Полька»	1.Ходьба на носках, пятках-с вытянутыми вверх руками; бег галопом. Ритмика. 2.Развитие чувства ритма, развитие мыслительных процессов, укрепление мышц всего тела: «Лодочка» «Кошечка»,«Ежик», «Лисичка», «Волк», «Бег», «Черепашка» (стр. 38-41) 3.Повторение танца. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Игрушки- Персонажи
3	«Сестрица Аленушка» Танец Танец-игра «Птицы в клетке»	1.Различные виды ходьбы на пятках, На носках, наружной стороне стопы; бег. Ритмика. 2.Упражнения на растяжку и гибкость Позвоночника, профилактика плоскостопия: «Растем» «Пловцы», «Бег»,«Веточка», «Книжка» (стр.26-29) 3.Разучивание танца. Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски Кубики Обручи
4	«Сказка о рыбаке и рыбке» Танец-игра «Птицы в клетке»	1.Ориентирование в пространстве, ходьба с высоким подниманием колена, координации движений; бег галопом. Ритмика. 2.Развитие психических процессов, упражнения на все группы мышц, растяжка позвоночника, упражнения на гибкость позвоночника(стр.30-35) 3.Повторение танца. Дыхательная гимнастика «Нам холодно» Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски Кубики Обручи

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Старшая группа 5 – 6 лет**

Ноябрь

Тема: Осенние путешествия и сказки

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Путешествие в Цирк» Танец- «Мы сейчас пойдём направо»	1. Ходьба на носочках, с высоким подниманием колена, бег с подскоками. Ритмика. 2. Упражнения на гибкость, растяжку позвоночника, укрепление мышц всего тела: «Пловцы», «Велосипед», «Кошечка» «Лиса», «Волк» (стр.26-30) 2. Разучивание танца. Дыхательная гимнастика «Лепесток»	Коврики Магнитофон Диски Волшебный Мешочек с персонажами.
2	«Грибок-Теремок» Танец «Мы сейчас пойдём направо»	1. Формирование правильной осанки при различных видах ходьбы ; бег между кеглями. Ритмика. 2. Воспитание нравственных качеств, Развивать чувство ритма, укрепление Мышц спины ,ног(стр.28-31) 3. Повторение танца. Пальчиковая гимнастика	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мешочек
3	«Емеля» Танец-игра «Сбор арбузов»	1. Различные виды ходьбы с перекатом, с вытянутыми вверх руками прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег в разных направлениях. Ритмика 2. Укрепление мышц всего тела упр. «Лесенка», «Бег», «Змея», «Ежик», «Лягушка», «Мостик» «Лошадка»(стр38) 3. Разучивание танца - игры. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Мячики
4	«Снежинка» Танец-Игра «Сбор арбузов»	1. Формирование правильной осанки во время ходьбы на наружной стороне стопы, на пятках, с движениями рук; бег. Ритмика. 2. Развитие творческих способностей, учить видеть прекрасное, растяжка, упражнения на гибкость (стр. 25) 3. Повторение танца- игры Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски Мячики

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Старшая группа 5 – 6 лет**

Декабрь

Тема: Здравствуй Матушка Зима

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Золушка» Танец «Кремена»	1. Ходьба с движениями рук, бег с захлестом голени назад, бег. Ритмика. 2. Учить детей управлять своим телом, развивать чувство ритма, профилактика плоскостопия, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, «Хвостик», «Лесенка», «Орешек», «Лошадка», «Бег» «Мостик», «Рисуем ногами» (стр.27-30). 3. Разучивание танца. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски
2	«Морозко» Танец «Кремена»	1. Различные виды ходьбы с перешагиванием через предметы, бег змейкой. Ритмика. 2. Учить координировать движения, воспитывать отзывчивость, точно имитировать движения сказочных персонажей «Кошечка», «Собачка», «Белочка», «Змея», «Орешек»(стр.35) 3. Повторение танца. Логоритмика.	Коврики Магнитофон Диски Кубики
3	«Путешествие Снежинки» Танец «Белые Медведи»	1. Ходьба на носочках с поднятыми вверх руками, прыжки на двух ногах вперед, бег с подскоками. Ритмика. 2. Укрепление и развитие стоп, растяжка позвоночника, упражнения на гибкость «Паучок», «Велосипед», «Пловцы», «Бег» «Кошечка», «Ежик», «Змея»(стр.30-33) 3. Разучивание танца. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мешочек с персонажами.
4	« Бременские Музыканты» Танец «Белые Медведи»	1. Формирование правильной осанки во время различных видов ходьбы, прыжки на двух ногах; боковой галоп. Ритмика. 2. Упражнения на гибкость и растяжку позвоночника, профилактика плоскостопия (стр.29-33). 3. Повторение танца. Дыхательная гимнастика «Дуем на снежинку».	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мешочек с персонажами.

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Старшая группа 5 – 6 лет**

Январь

Тема: Зимние забавы и игры

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«В гости к Деду Морозу» Танец «Кошки-Мышки»	1.Различные виды ходьбы с высоким подниманием колен, прыжки на одной ноге, бег в различных направлениях. Ритмика. 2.Развитие физических и психических процессов на сказкотерапии-упражнения (стр.36-39) 3.Разучивание элементов танца. Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски Тематическая Картина
2	«Маленький Мук» Танец « Кошки-Мышки»	1.Учить ориентироваться в пространстве Ходьба на носочках, пятках, с движениями рук , бег с подскоками. Ритмика. 2.Укрепление мышц всего тела «Бег» « Велосипед», «Кошечка», «Лягушка», «Рыбка», «Мостик» «Ежик» (стр.38-40) 3.Повторение танца Дыхательная гимнастика «Шарик».	Коврики Магнитофон Диски Волшебный мешочек
3	«Федорино Горе» Танец- игра «Метель и Солнце»	1.Формирование правильной осанки во время различных видов ходьбы, бег змейкой между предметами. Ритмика 2.Развитие творческих способностей и психических процессов, согласовывать движения с музыкой, укреплять мышцы ног ,плечевого пояса,(упр.на стр. 24-28) 3.Разучивание танца. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Кегли.
4	«Волчишко» Танец- игра «Метель и солнце»	1.Ходьба в различных направлениях с движениями рук, прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег. Ритмика. 2.Укрепление мышц всего тела ; «Ходьба», «Велосипед», «Лисичка», «Бег», «Змея», «Кошечка»(стр. 24-26) 3.Повторение танца. Дыхательная гимнастика «Ветер»	Коврики Магнитофон Диски Игрушки.

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»**

Старшая группа 5 – 6 лет

Февраль

Тема: Прощание с зимой

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Варежка» Танец «Бабка Ежка»	1.Развивать координацию движений во время различных видов ходьбы , бег с остановками по сигналу. Ритмика. 2. Формирование правильной осанки, крепление мышц всего тела: «Книжка», «Кузнечик», «Змея», « Мостик», «Улитка», «Кошечка» (стр.21-27) 3.Разучивание танца. Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски Варежка Деда Мороза.
2	«Госпожа Метелица» Танец «Бабка Ежка»	1.Укрепление мышц стопы во время Ходьбы на носочках, прыжки на одной ноге ,бег галопом. Ритмика. 2.Развитие творческих способностей, Укрепление мышц брюшного пресса и спины, плечевого пояса «Велосипед», «Зайка», «Ежик», «Змея», «Черепашка» «Кошечка» 3.Повторение танца. Дыхательная Гимнастика «Игра с пушинкой»	Коврики Магнитофон Диски Тематическая Картина.
3	«Ледяной домик» Танец-игра «Два Мороза»	1.Учить ориентироваться в пространстве во время ходьбы, бега. Ритмика. 2.Развивать чувство ритма, учить соотносить движения с музыкой, укреплять мышцы ног, развивать гибкость позвоночника (стр.26-28) 3.Разучивание танца-игры. Элементы логоритмики для развития Речи детей.	Коврики Магнитофон Диски Волшебный Мешочек с персонажами.
4	«Доктор Айболит»	1.Учить соотносить движения рук и ног во время ходьбы, бег с подскоками, прыжки Через предметы. Ритмика. 2.Учить точно передавать в движения персонажей сказки ,укреплять мышцы всего тела «Ходьба» «Велосипед», «Лодочка», «Мостик», «Птица», «Змея» (стр. 22-24,28) 3.Повторение танца-игры. Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Волшебный Мешочек.

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Старшая группа 5 – 6 лет**

Март

Тема: К нам пришла весна

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Про маму» Танец «Разноцветная Игра»	1.Формирование правильной осанки во время ходьбы ,воспитание грациозности, Бег в различных направлениях; бег. Ритмика. 2.Воспитывать нравственные кач-ва, развитие гибкости и растяжки позвоночника : «Ходьба», «Бег», «Медведь» «Книжка», «Змея», «Кошечка»(стр.22-25) 3.Разучивание танца . Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски
2	«В гости к девочке Веснянке» Танец «Разноцветная игра»	1.Ходьба с различными движениями рук, перепрыгивание через предметы, бег с захлестом голени назад. Ритмика. 2.Развивать психические процессы, учить видеть прекрасное, укреплять мышцы тела: «Ходьба», «Веточка», « Змея», «Лошадка», «Зайчик», «Кораблик» (стр.22-25) 3.Повторение танца. Дыхательная гимнастика «Ветер»	Коврики Магнитофон Диски Волшебный Мешочек с игрушками.
3	«За щелчок» Танец «Буратино»	1.Формирование правильной осанки: ходьба с различными движениями рук, прыжки на двух ногах ; бег галопом. Ритмика. 2.Развивать чувство ритма, учить соотносить движения с музыкой, укреплять мышцы тела: упр. На стр.25-28. 3.Разучивание танца Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски Обручи.
4	«Цветик-Семицветик» Танец «Буратино»	1.Развивать координацию движений во время различных видов ходьбы, бег змейкой между предметами. Ритмика. 2.Укреплять различные мышцы тела, формирование правильной осанки, воспитывать отзывчивость: «Ходьба», « Велосипед», «Кораблик», «Черепашка», «Кошечка», «Ежик», «Лисичка»(стр.29-31) 3.Повторение танца. Элементы ритмики для развития речи.	Коврики Магнитофон Диски Цветик Семицветик.

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Старшая группа 5 – 6 лет**

Апрель

Тема: Весенние путешествия и сказки

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Аленький Цветочек» Танец «Весна - Красна идет»	1.Ходьба на носках, на пятках, с различными движениями рук ,бег в различных направлениях. Ритмика. 2.Учить согласовывать движения с музыкой, чувствовать ритм, упр. на растяжку и гибкость позвоночника. (стр. 24-26). 3.Разучивание танца . Дыхательная гимнастика «Бабочка».	Коврики Магнитофон Диски Кубики.
2	«Лиса и заяц» Танец «Весна - Красна Идет»	1.Укрепление мышц стопы во время ходьбы на носочках, развивать чувство ритма; бег с подскоками. Ритмика. 2.Научить управлять своим телом, выполнять упражнения в соответствии с музыкой, укреплять мышцы спины, брюшного пресса: «Орешек», «Бег», «Лисичка», «Петушок», (стр.32,34). 3.Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски Детская книжка
3	«Прогулка в весенний лес» Танец «Топ по паркету»	1.Учить координировать движения во время ходьбы с различными движениями рук; бег с выбросом ног вперед. Ритмика. 2.Укреплять различные мышцы тела, развивать творческие способности, упр.на растяжку и гибкость позвоночника(стр.36,42,43,45) 3.Разучивание танца. Развитие речи логоритмикой.	Коврики Магнитофон Диски Обручи.
4	«Жихарка» Танец «Топ по паркету» Итоговое занятие	1.Воспитание грациозности, пластичности во время ходьбы, бега .Ритмика. 2.Формирование правильной осанки, развитие творческих способностей, упр. на профилактику плоскостопия; «Бег», «Велосипед», «Рыбка», «Лошадка» (стр.20-24) 3.Дыхательная гимнастика «Комары». Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Волшебный Мешочек .

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

**Рабочая программа дополнительного образования
«Танцевально – ритмическая гимнастика»
Старшая группа 5 – 6 лет**

Май

Тема: Танцевальный фестиваль

№ п/п	Название образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
1	«Лиса и заяц» Танец «Весна - Красна Идет»	1. Укрепление мышц стопы во время ходьбы на носочках, развивать чувство ритма; бег с подскоками. Ритмика. 2. Научить управлять своим телом, выполнять упражнения в соответствии с музыкой, укреплять мышцы спины, брюшного пресса: «Орешек», «Бег», «Лисичка», «Петушок», (стр.32,34). 3. Пальчиковая гимнастика.	Коврики Магнитофон Диски Детская книжка
2	«Аленький Цветочек» Танец «Весна - Красна идет»	1. Ходьба на носках, на пятках, с различными движениями рук ,бег в различных направлениях. Ритмика. 2. Учить согласовывать движения с музыкой, чувствовать ритм, упр. на растяжку и гибкость позвоночника. (стр. 24-26). 3. Разучивание танца . Дыхательная гимнастика «Бабочка».	Коврики Магнитофон Диски Кубики.
3	«Цветик-Семицветик» Танец «Буратино»	1. Развивать координацию движений во время различных видов ходьбы, бег змейкой между предметами. Ритмика. 2. Укреплять различные мышцы тела, формирование правильной осанки, воспитывать отзывчивость: «Ходьба», «Велосипед», «Кораблик», «Черепашка», «Кошечка», «Ежик», «Лисичка»(стр.29-31) 3. Повторение танца. Элементы ритмики для развития речи.	Коврики Магнитофон Диски Цветик Семицветик.
4	«Жихарка» Танец «Топ по паркету» Итоговое занятие	1. Воспитание грациозности, пластичности во время ходьбы, бега .Ритмика. 2. Формирование правильной осанки, развитие творческих способностей, упр. на профилактику плоскостопия; «Бег», «Велосипед», «Рыбка», «Лошадка» (стр.20-24) 3. Дыхательная гимнастика «Комары». Самомассаж.	Коврики Магнитофон Диски Волшебный Мешочек .

Всего занятий в месяц: 4

Всего часов в месяц: 4

