



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 33  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ ЦРР д/с № 33 Красносельского района СПб)

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ центра развития ребёнка –  
детского сада № 33  
Красносельского района СПб  
Протокол от 28.08.2025 № 1

С учетом мнения Совета родителей  
ГБДОУ ЦРР-д/с № 33  
Красносельского района СПб  
Протокол от 28.08.2025 г. № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБДОУ центра развития ребёнка -  
детского сада № 33  
Красносельского района СПб  
От 29.08.2025 № 233-а  
Заведующий О.А. Лагута



**Программа дополнительного образования  
технической направленности  
«Танцевальная студия Стиль»**

**Срок реализации – 1 год  
Возраст: 4-7 лет**

Санкт-Петербург  
2025 год

# 1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## **Пояснительная записка.**

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Поэтому, одна из главных задач дошкольных учреждений - правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

. Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия, - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников является занятие по танцевально-спортивному направлению

Танцевально-спортивное направление- - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки.

Выполнение упражнений танцевально-спортивных под музыку создаёт благоприятные эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

Анализ психолого-педагогической литературы и передового педагогического опыта показал, что литературы по данному вопросу недостаточно, материал разрознен, не систематизирован и в небольшом объёме. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по танцевально-спортивным движениям для детей дошкольного возраста.

## **Цель программы:**

- Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами танцевально-спортивных движений.
- Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела.
- Создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроя.

## **Задачи:**

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, ритма. Формирование навыков пластичности, изящества.
- Воспитание умения эмоционального выражения в движениях комплекса, творчества.

## **Программа построена на общепринятых педагогических принципах:**

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.
- 

Танцевально-спортивная программа предназначена для детей 4-7 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность 40 мин.

Формами проведения занятий являются: учебно-тренирующая, игровая, сюжетная, контрольно-учётная.

Планирование работы по программе представлено в учебно-тематическом плане.

**Отличительной особенностью** данной программы является тематическое планирование занятий по месяцам.

## **Формой проведения итогов реализации программы являются:**

- Выступление на спортивных праздниках в детском саду.
- Выступление перед родителями на собраниях.
- Участие в городском конкурсе .

## **Ожидаемые результаты.**

Систематические занятия в танцевально –спортивном кружке « Стиль»:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие

## **2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Учебно – тематический план.**

#### **Структура комплекса для детей дошкольного возраста**

##### **Последовательность разучивания комплекса.**

Перед разучиванием комплекса необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание танцевального комплекса условно можно разделить на три этапа.

##### ***I этап - подготовительный***

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

##### ***II этап - основной***

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

### ***III этап – заключительный.***

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

| месяц             | содержание   |
|-------------------|--|
| сентябрь          | Дать детям сведения о пользе занятий. Вызвать желание заниматься посредством просмотра видео кассет с выступлением детей на танцевальных конкурсах.. Определить уровень развития физических качеств: ловкости, гибкости, статического равновесия с помощью игр-упражнений.   |
| октябрь<br>ноябрь | Разучивание упражнений разминки под счёт. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Разучивать упражнений разминки под музыку, учить сочетать движения с музыкой. Отобрать необходимую музыку в соответствии с движениями. Разучивание упражнений разминки под счёт. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. |
| декабрь           | Познакомить детей с базовыми шагами. Показать правильное их выполнение. Придумать совместно с детьми название сложным шагам. Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений.  |
| январь            | Дать детям представление о структуре комплекса, порядке выполнения упражнений, смены темпа выполнения упражнений. Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений.   |
| февраль           | предложить детям составить мини-комплекс под понравившуюся музыку, из 3 - 4х упражнений на разные группы мышц. Выбрать совместно с детьми любимившиеся упражнения из мини-комплекса для составления комплекса танцевальных упражнений.   |
| март              | . Выбрать подходящую фонограмму из предложенных. Разучивание I части комплекса под счёт в медленном темпе. Работа над трудными местами. Предложить детям танцевальные упражнения для комплекса . Выбрать подходящую фонограмму из предложенных.: Разучивание I части комплекса под счёт в медленном темпе. Работа над трудными местами.                                |
| апрель            | Продолжать работать над ритмическим рисунком комплекса   |

| <b>месяц</b> | <b>Название музыкальной композиции</b>  |
|--------------|---|
| октябрь      | Танцевальный упражнения, базовые шаги<br>« Где водятся волшебники»  |
| ноябрь       | « Стой не двигайся» « Мама-мария», « Кис – кис –мяу»  |
| декабрь      | Придумать совместно с детьми название сложным шагам.<br>Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление<br>небольших связок из движений. Под ритмическую музыку. |
| январь       | « Сделаем селфи», « Чики – рики»  |
| февраль      | « Папа вас не мама» « « Самый! Самый!»  |
| март         | « Песенка мамонтенка» « Ежики в тумане»   |
| апрель       | « Умка» « Хитрые мышки»   |

### **Описание – материально технического обеспечения**

Занятия проводятся в музыкальном зале

Оборудование: ленточки, мячи, платочки, султанчики –помпоны, игрушки

### **Планирование образовательной деятельности**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Группа № 15,16,17</b></p> <p>Средние группы</p> <p>Понедельник 17:00-18:00</p> | <p><b>Группа № 18,19,20</b></p> <p>Подготовительные группы</p> <p>Понедельник 18:00-19:00</p> |
|--|---|

## **Обеспечение программы методическим материалом, средства обучения и воспитания**

### **Литература.**

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М., 1987г.
3. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
6. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: учебное пособие /под ред.
7. А.И. Фёдорова. - Челябинск, 1996г.