



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
г.Шахты Ростовской области
«Детский сад №3»

346527, Россия, г.Шахты Ростовской обл., ул. Ворошилова, 63 тел. 88636282992, mbdoy3.shahty@yandex.ru

Принята
на заседании Педагогического совета
МБДОУ №3 г.Шахты
Протокол №1 от 26.08.2025 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №3 г.Шахты



Е.М.Блохина

Приказ №107/ОД от 26.08.2025 г.

**Дополнительная образовательная программа
по танцевально-игровой гимнастике
(программа «Са-Фи-Дансе» под редакцией
Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г.Сайкиной)
для детей 4 -7 лет
Срок реализации – 3 года**

г. Шахты
2025 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание Программы.....	8
Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	35
Оценка качества освоения Программы.....	38
Ожидаемые результаты реализации Программы.....	43

Пояснительная записка

Программа по танцевально-игровой гимнастике имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА - ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2020 г. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на три года обучения – от четырех до семи лет.

В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Актуальность: Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В дошкольном возрасте ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В то же время, многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей. Она позволяет организовать оптимальный двигательный режим для детей, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов

физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Применение нетрадиционных средств физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев, и другие.

Основной целью программы «Са-Фи-Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному

совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са - Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач:**

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей

занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена **на принципах:**

- доступности и индивидуализации;
- постепенного повышения требований;
- систематичности;
- сознательности и активности;

- повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков;
- гуманности;
- демократизма;
- наглядности.

Условия реализации программы

Программа разработана для детей от 4 до 7 лет.

Срок реализации программы – 3 года обучения.

Учебный год: 36 рабочих недель (с 1 сентября 2025 г. по 31 мая 2025 г.)

Общее количество занятий – 72

Форма обучения – очная, дневная, групповая (8 человек в группе)

Для детей 4-5 лет: 2 раза в неделю по 20 минут.

Для детей 5-6 лет: 2 раза в неделю по 25 минут.

Для детей 6-7 лет: 2 раза в неделю по 30 минут.

Формы занятий: групповые.

Режим и продолжительность занятий соответствует рекомендациям Санитарных норм и правил.

Особенности набора обучающихся: для обучения по Программе происходит общедоступный набор, когда принимаются любые обучающиеся, без предъявления требований к уровню их образования и индивидуальным способностям по заявлению родителей. Наличие определенной практической подготовленности не требуется.

Способы определения результативности:

Форма обучения – очная, групповая.

Уровень сложности и направленности: программа рассчитана на базовый уровень сложности, направленность – физкультурно-оздоровительная.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1 год	72	40 мин.
2 год	72	50 мин.
3 год	72	1 час

Содержание образовательной программы

1-й год обучения

Учебный план

Первый год обучения – (возраст 4-5 лет).

Длительность занятий – 20 мин.

№	Месяц	День недели	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол - во часов	Тема занятий
1	Октябрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Вводное занятие «Давайте познакомимся». Танцевально-ритмическая гимнастика «Малышарики»
2	Октябрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Игрогимнастика «Левой, правой». Пальчиковая гимнастика.
3	Октябрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Танцевально- ритмическая гимнастика «Малышарики» Игропластика.
4	Октябрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Ориентация в пространстве. Игры по перемещению в пространстве. Танцевально-ритмическая гимнастика «Малышарики» Креативная гимнастика.
5	Октябрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Танцевально-ритмическая гимнастика «Колесо». Пальчиковая гимнастика
6	Ноябрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Танцевально-ритмическая гимнастика «Колесо»
7	Ноябрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Развитие эластичности мышц. Игровые элементы. Игровой самомассаж. Игροгимнастика «Чижик-пыжик»
8	Ноябрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ниточка с иголочкой». Пальчиковая гимнастика.
9	Ноябрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Занятие-путешествие «Путешествие на веселом паровозике»
10	Декабрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Синхронность и координация движений. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка-зарядка». Игропластика.
11	Декабрь	Среда,	15.15-15.35	Групповое	2	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Танцевально- 7

		пятница				ритмическая гимнастика «Колесо». Пальчиковая гимнастика.
12	Декабрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Руки вверх». Игрогимнастика «Листочки». Креативная гимнастика
13	Декабрь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Новогодняя зарисовка «Зимушка-Зима».
14	Январь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Общеразвивающие упражнения «Танцуй, танцуй» Игрогимнастика «Большие и маленькие». Пальчиковая гимнастика.
15	Январь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка-зарядка» . Игровой самомассаж.
16	Январь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Тренинг «Ручками похлопали». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ниточка с иголочкой». Креативная гимнастика.
17	Январь	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Занятие-путешествие «Поход в зоопарк»
18	Февраль	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю». Игрогимнастика «В нашем зале». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ёжик». Пальчиковая гимнастика.
19	Февраль	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Тренинг «Я танцевать хочу». Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ёжик»
20	Февраль	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка – зарядка».
21	Февраль	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы любим танцевать» . Игровой самомассаж.
22	Февраль	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Занятие-путешествие «Времена года»
23	Март	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зайка»
24	Март	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пальчиковая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».
25	Март	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Упражнения на расслабление мышц. Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зайка». Игровой самомассаж.
26	Март	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения .Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».
27	Март	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Весенняя зарисовка «Весна-красна»

28	Апрель	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Робот Бронислав». Пальчиковая гимнастика.
29	Апрель	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Игры по перемещению в пространстве. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зайка». Пальчиковая гимнастика.
30	Апрель	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Ирогимнастика «Листочки». Пальчиковая гимнастика
31	Апрель	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Танцевальные игры с актерской задачей. Игропластика. Креативная гимнастика.
32	Апрель	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Занятие-путешествие «Любимые игрушки»
33	Май	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Ирогимнастика «Левой, правой». Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». Пальчиковая гимнастика.
34	Май	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Мы-артисты. Актерское мастерство. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». Пальчиковая гимнастика.
35	Май	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».
36	Май	Среда, пятница	15.15-15.35	Групповое	2	Открытое занятие-путешествие «Лето! Ура!»
Всего:		72 занятия				

2-й год обучения Учебный план

Второй обучения – (возраст 5-6 лет).

Длительность занятий – 25 мин.

№	Месяц	День недели	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол - во часов	Тема занятий
1	Октябрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Вводное занятие «Давайте познакомимся». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ручки, ручки»
2	Октябрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Игрогимнастика «Левой, правой». Пальчиковая гимнастика.
3	Октябрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок».
4	Октябрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Ориентация в пространстве. Игры по перемещению в пространстве. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ручки, ручки». Креативная гимнастика.
5	Октябрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Танцевально-ритмическая гимнастика «Ручки, ручки». Пальчиковая гимнастика
6	Ноябрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Танцевально-ритмическая гимнастика «Беготня».
7	Ноябрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Развитие эластичности мышц. Игровые элементы. Игровой самомассаж.
8	Ноябрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка. Танцевально-ритмическая гимнастика «Беготня». Пальчиковая гимнастика.
9	Ноябрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Занятие-путешествие «Путешествие на веселом паровозике»
10	Декабрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Танцевальные элементы. Игροгимнастика «Енот». Креативная гимнастика
11	Декабрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Пальчиковая гимнастика.

12	Декабрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Руки вверх». Креативная гимнастика
13	Декабрь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Новогодняя зарисовка «Зимушка-Зима».
14	Январь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Хомяки». Пальчиковая гимнастика.
15	Январь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Синхронность и координация движений. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Танцевально-ритмическая гимнастика «Беготня». Игропластика.
16	Январь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Общеразвивающие упражнения «Танцуй, танцуй». Игрогимнастика «Большие и маленькие». Пальчиковая гимнастика.
17	Январь	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Занятие-путешествие «Поход в зоопарк»
18	Февраль	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Тренинг «Большие и маленькие шаги». Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок».
19	Февраль	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке»
20	Февраль	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю». Игροгимнастика «В нашем зале». Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Пальчиковая гимнастика.
21	Февраль	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Тренинг «Лягушачья зарядка». Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок».
22	Февраль	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Занятие-путешествие «Времена года»
23	Март	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Танцевально-ритмическая гимнастика «То, что нужно!». Игровой самомассаж.
24	Март	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Танцевально-ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Пальчиковая гимнастика.
25	Март	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок». Креативная гимнастика. Игровой самомассаж.
26	Март	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Игропластика.
27	Март	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Весенняя зарисовка «Весна-красна»
28	Апрель	Среда,	15.45-16.10	Групповое	2	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой

		пятница				самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок».
29	Апрель	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Игры по перемещению в пространстве. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок». Пальчиковая гимнастика.
30	Апрель	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Игрогимнастика «Листочки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Пальчиковая гимнастика
31	Апрель	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Танцевальные игры с актерской задачей. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Креативная гимнастика.
32	Апрель	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Занятие-путешествие «Любимые игрушки»
33	Май	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика.
34	Май	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Бум, бум». Пальчиковая гимнастика.
35	Май	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Игροгимнастика «Левой, правой» Игропластика.
36	Май	Среда, пятница	15.45-16.10	Групповое	2	Открытое занятие-путешествие «В мире танца»
Всего:		72 занятия				

3-й год обучения Учебный план

Третий год обучения – (возраст 6-7 лет).

Длительность занятий – 30 мин.

№	Месяц	День недели	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол - во часов	Тема занятий
1	Октябрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Вводное занятие «Давайте познакомимся» Танцевально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое».
2	Октябрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Игрогимнастика «Левой, правой». Пальчиковая гимнастика.
3	Октябрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое».
4	Октябрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Ориентация в пространстве. Игры по перемещению в пространстве. Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая стирка».
5	Октябрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Танцевально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое». Пальчиковая гимнастика
6	Ноябрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая стирка».
7	Ноябрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Развитие эластичности мышц. Игровые элементы. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака»
8	Ноябрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка. Танцевально-ритмическая гимнастика «Носса». Пальчиковая гимнастика.
9	Ноябрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Занятие-путешествие «Путешествие на веселом паровозике»
10	Декабрь	Среда,	16.20-16.50	Групповое	2	Танцевальные элементы. Игροгимнастика «Помогатор». Креативная

		пятница				гимнастика
11	Декабрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Игрогимнастика «Посмотрите-ка!». Пальчиковая гимнастика.
12	Декабрь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Синхронность и координация движений. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Обезьянки».
13	Январь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика.
14	Январь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Обезьянки». Креативная гимнастика
15	Январь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Общеразвивающие упражнения «Танцуй, танцуй». Игροгимнастика «Большие и маленькие». Пальчиковая гимнастика.
16	Январь	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Занятие-путешествие «Поход в зоопарк»
17	Февраль	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Тренинг «Ручками похлопали». Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Енот».
18	Февраль	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы любим танцевать» . Игровой самомассаж.
19	Февраль	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю». Игροгимнастика «Помогатор». Пальчиковая гимнастика.
20	Февраль	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Тренинг «Я танцевать хочу». Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца».
21	Февраль	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Занятие-путешествие «Времена года»
22	Март	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика.
23	Март	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пальчиковая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Енот».
24	Март	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Упражнения на расслабление мышц. Креативная гимнастика. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца».
25	Март	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Море по колено».
26	Март	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Весенняя зарисовка «Весна-красна»
27	Апрель	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж.

						Танцевально-ритмическая гимнастика «Море по колено».
28	Апрель	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Игры по перемещению в пространстве. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Пальчиковая гимнастика.
29	Апрель	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Игрогимнастика «Платочки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Пальчиковая гимнастика
30	Апрель	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Танцевальные игры с актерской задачей. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Носса». Креативная гимнастика.
31	Апрель	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Занятие-путешествие «Любимые игрушки»
32	Май	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «Мама-Мария». Пальчиковая гимнастика.
33	Май	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Мы-артисты. Актерское мастерство. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Мама-Мария». Пальчиковая гимнастика.
34 - 35	Май	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Игропластика.
36	Май	Среда, пятница	16.20-16.50	Групповое	2	Открытое занятие-путешествие «В мире танца»
Всего:		72 занятия				

**Организационно-педагогические условия реализации
образовательной программы
Кадровые условия реализации программы**

В реализации Программы принимает участие 1 педагог.

Наименование дополнительных образовательных услуг, вид, наименование программы	Форма предоставления (оказания) услуг (индивидуальная, групповая)	Срок реализации программы	Ф.И.О. и информация о педагоге
Дополнительная образовательная программа по танцевально-игровой гимнастике Вид программы – дополнительная программа для детей и взрослых	групповая	3 года	

Материально-технические условия реализации программы

Занятия в рамках Программы проводятся в музыкальном зале, оснащенном необходимым оборудованием.

Материалы и оборудование:

- музыкальный центр;
- электронное пианино;
- напольное покрытие;
- флажки;
- платки;
- элементы костюмов для танцев;
- музыкальные инструменты.

Методическое обеспечение образовательной программы

Список методической литературы для педагога:

- «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.

Интернет-ресурсы

- https://vk.com/fizkultt_privett
- <https://vk.com/muzzzruk>
- https://vk.com/scenari_prazdnikov_dlya_det_sada

Оценка качества освоения Программы

Для определения результативности освоения программы разработаны следующие формы аттестации:

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- табель посещаемости;
- фото и видеосъемка;
- отзывы родителей.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- участие в утренниках и концертах в ДОУ;
- участие в конкурсах дошкольного творчества;
- открытые занятия согласно учебному плану.

Оценочные материалы

Карта диагностики уровня развития ребенка по танцевально-игровой гимнастике

Способом определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по танцевально-игровой гимнастике является диагностика.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

Ф.И. ребенка _____

Группа _____

Параметры	Начало года	Конец года	Динамика роста развития
Ритмика			
Пластика			
Внимание			
Память			

Координация движений			
Эмоциональность			
Музыкальность			
Творческие проявления			

Ритмика – умение двигаться в такт, выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Пластика – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, тела, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

Координация движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

В - Высокий уровень

С - Средний уровень

Н - Низкий уровень

Ожидаемые результаты реализации Программы Обучающиеся 4-5 лет

Обучающиеся будут знать назначение музыкального зала и правила поведения в нем. Научатся ориентироваться в зале. Получат навыки выполнения ритмических танцев и комплексов упражнений, соответствующих возрасту, под музыку. Овладеют навыками ритмической ходьбы. Научатся хлопать и топать в такт музыки. Расширят представления о музыкально-подвижной игре, смогут представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

Обучающиеся 5-6 лет

Обучающиеся будут иметь представление о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Научатся выполнять простейшие построения и перестроения. Получат навыки выполнения ритмических, эстрадных танцев и комплексов упражнений под музыку. Будут стремиться ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Будут обучены основным танцевальным позициям рук и ног. Смогут выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

Обучающиеся 6-7 лет

В процессе освоения программы, обучающиеся будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Овладеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Будут стремиться передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Будут обучены основным хореографическим упражнениям. Научатся исполнять эстрадные и ритмические танцы, комплексы упражнений под музыку, а также выполнять двигательные задания по креативной гимнастике.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

- *укрепление здоровья детей;
- *снижение уровня заболеваемости;
- *изменения отношения детей к сохранению и укреплению своего здоровья;
- *повышение интереса к занятиям танцевально-игровой гимнастики;
- *благоприятное влияние музыки на психосоматическую сферу ребёнка;
- *воспитание умения эмоционального выражения, творчества в движении.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы:

• Предметные результаты:

Обучить детей правилам безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, обучить грамотному использованию предметов личной гигиены перед и на занятиях.

• Метапредметные результаты:

Развить в детях элементарные передвижения по залу и дать определенный запас движений и упражнений, передавать характер музыки. Развить умения выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеть основами

хореографических упражнений

- **Личностные результаты:**

Воспитать в детях чувство ритма для ритмических танцев и ответственность за исполнение танцевальных номеров.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830134

Владелец Блохина Елена Михайловна

Действителен с 10.11.2025 по 10.11.2026