

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
И.Р. Солоницына



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Игровой танец»

Возраст учащихся: 3-7 лет
Срок реализации программы – 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Зинеевой Еленой Юрьевной

Санкт – Петербург
2025 год

Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой (дополнительной общеразвивающей программой) и представляет собой нормативно-методический документ, регламентирующий содержание и организационно-методические формы обучения детей игровому танцу.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Игровой танец» (далее Программа) дает возможность организовать досуговую деятельность детей, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир музыки, движения и пластики.

Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. При помощи партерной гимнастики Программа помогает укрепить и развить мышцы спины, пресса, стопы, что необходимо для постановки корпуса, укрепления осанки, постановки головы, укрепления здоровья ребенка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Новизна - Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие. Мероприятия с детьми организуются в двигательной деятельности, (упражнения для укрепления мышц спины, стопы, пресса, выработки правильной осанки и профилактики плоскостопия), используются ситуации общения о танцевальном искусстве, (некоторые доступные для понимания детей термины) или ситуации общения по детским литературным произведениям и из личного опыта детей (при организации игры-путешествия), игровые образовательные ситуации и т.п.

Актуальность Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Педагогическая целесообразность Технологии, используемые при реализации программы «Игровой танец» направлены на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Цель: организация досуга детей дошкольного возраста, развитие творческих способностей дошкольников и укрепление их здоровья.

Задачи:

образовательные:

- формирование правильной осанки, выработка чувства равновесия, координации движений;
- совершенствование умения ориентироваться в пространстве путем изменения рисунка танца: круг, вращательную, в линию и т.д.;
- совершенствование основных движений (ходьба, бег, прыжки);

развивающие:

- развитие творческих способностей, координации, чувства ритма, воображения.
- обучение детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развитие основы музыкальной культуры;
- развитие музыкальных способностей (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- формирование красивой осанки, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- развитие творческих способностей в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Воспитательные

- воспитание доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия;
- приобщение детей к совместным с педагогом действиям под музыку;
- воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы:

При разработке Программы в ее содержание были включены элементы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. Так, любое мероприятие с детьми организуется как сюжетно-ролевая игра в виде сказочного путешествия. Сюжет игры строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все группы мышц ребенка. Упражнения выполняются под музыку. Подбор музыкального сопровождения направлен на программирование ритма и темпа движений, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия.

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы Программы предполагает несколько этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ

упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Возраст учащихся, возрастные и психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игровой танец» рассчитана на работу с детьми 3-7 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 3-5 лет

- Дети активно участвуют в разнообразных игровых, двигательных видах деятельности, упражнениях.
- Проявляют эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, стараются утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь. Начинают в мимике и жестах различать эмоциональные состояния людей, веселую и грустную музыку, веселое и грустное настроение сверстников, взрослых, эмоционально откликается на содержание прочитанного, сопереживают героям.
- Охотно включаются в совместную деятельность со взрослым, отвечают на его вопросы и подражают его действиям, комментируют действия взрослого в процессе совместной деятельности.
- Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляют положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремятся к самостоятельности в двигательной деятельности, избирательны по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- Проявляют интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми, задают вопросы о людях, их действиях, о животных, предметах ближайшего окружения. Проявляют стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник), к простейшему экспериментированию с предметами и материалами. В совместной с педагогом познавательной деятельности переживают чувство удивления, радости познания мира.
- Испытывают удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми. Внимательно вслушиваются в речь и указания взрослого, принимают образец. Следуя вопросам взрослого, рассматривают предметы, игрушки, иллюстрации, слушают комментарии и пояснения взрослого.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 5-7 лет.

- Осваивают сложные элементы танца по координации движения,
- понимать сложные перестроения,
- Чувствуют партнера и взаимодействуют друг с другом, при этом контролируют качество исполнение движения.
- Самостоятельно придумывают новые образы, интерпретируют знакомые образы, передают их взаимодействие.
- Способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.
- Дети активно участвуют в разнообразных игровых, двигательных видах деятельности, упражнениях.

- Проявляют эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, стараются утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь. Начинают в мимике и жестах различать эмоциональные состояния людей, веселую и грустную музыку, веселое и грустное настроение сверстников, взрослых, эмоционально откликается на содержание прочитанного, сопереживают героям.
- Охотно включаются в совместную деятельность со взрослым, отвечают на его вопросы и подражают его действиям, комментируют действия взрослого в процессе совместной деятельности.
- Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляют положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремятся к самостоятельности в двигательной деятельности, избирательны по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- Проявляют интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми, задают вопросы о людях, их действиях, о животных, предметах ближайшего окружения. Проявляют стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник), к простейшему экспериментированию с предметами и материалами. В совместной с педагогом познавательной деятельности переживают чувство удивления, радости познания мира.
- Освоили некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие

Срок реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год по 32 часа в год.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста.

Количество детей в группе – до 12; количество групп – до 6. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникативных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.

Средства, необходимые для реализации Программы

Материально-технические средства

- гимнастические скамейки – 4 шт.
- мячи малые (диаметр 10 см) – 20 шт.;
- мячи большие (диаметр 20 см) – 20 шт.
- обручи детские – 20 шт.;
- скакалки – 20 шт.;

Игровые атрибуты, отражающие сезонные изменения природы:

- листочки – 20 шт.;
- снежинки – 20 шт.;
- птички – 20 шт.;
- ягоды - 20 шт.;
- пальчиковые игрушки
- музыкальный центр – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;

Музыкальное сопровождение к занятиям.

Для разминок, подвижных игр, танцевальные комбинации (песни советских и российских композиторов для детей (и в исполнении детей) из мультфильмов и детских фильмов):

- Русская народная инструментальная музыка «Болтушки»
- «Вальс снежинок» исп. Детского ансамбля ДоМиСолька
- «Осенний листопад» Композитор И. Крутой
- «Слоники» песня в исполнении детского ансамбля ДоМиСолька
- «Танец с платочками» Елена Котышева
- «Пингвины» детская веселая музыка
- «Куклы» В.Р. Шестакович
- «Зоопарк» музыкальная игра

Для сопровождения сказок и танцевальных элементов:

- **Plie** музыка Японии
- Ритмическая музыка для хлопков
- For De Bra колыбельная без слов
- Для прыжков – Gummy Bear
- Стретчинг – мелодия души
- «Зайка серенький сидит» - русские народные потешки
- «Паровозик букашкино»
- Battmen Tendu – джазовые напевы
- Музыка – шум дождя
- Музыка - Русские народные напевы
- Музыка - Грузинская сказка
- Музыка - Сакура
- Музыка – Украинская полька

Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программе «Игровой танец» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной программе) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Формы и методы

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Мероприятие строится на основе игровой ситуации, объединяющие физические упражнения в единый игровой сказочный сюжет.

Виды детской деятельности, образовательные и педагогические технологии

Интеграция разных видов детской деятельности:

- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность
- восприятие художественной литературы
- двигательная деятельность

Используемые методики:

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Игрогимнастика служит основой освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых в дальнейшей работе по программе «Игровой танец». В раздел входят строевые, общеразвивающие, упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

Танцевально ритмическая гимнастика включает в себя образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Игροгимнастика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы гимнастических движений и управления стретчинга, выполняемые в игровой и сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

Игры-путешествия (или сюжетные занятия) включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побыть, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Креативная гимнастика предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Режим занятий разных возрастных групп:

Общее количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет – до 30 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет – до 30 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 4-5 лет – до 25 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 3-4 лет – до 25 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)

Мероприятия (занятия) по Программе проводятся во вторую половину дня (после дневного сна).

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.*Личностные*

- Чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями;
- Должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Метапредметные результаты

- Дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- Правильно исполнять программные танцы;
- Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- Правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Предметные результаты

- Обогащение словарного запаса за счет названий элементов танца и музыкальных инструментов;
- Знакомство с различными музыкальными произведениями.

**Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми
планируемых результатов освоения программы**

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь - Май

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровой танец» итоговый концерт. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а так же сплачивает детский коллектив.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Игровой танец» на 2025-2026 учебный год для детей 3-5 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Путешествие по осеннему лесу» (путешествие капельки)	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.	«Лесные жители»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	«Зимушка-зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	«Рождественская история»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	«Волшебные снежинки»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	«Весна – Красна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	«Страна зверей»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	«Веселый огород»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9.	«Удивительный мир сказки»	1	0	1	Праздник
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Игровой танец» на 2025-2026 учебный год для детей 3-5 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3-5 лет	01.10.2025	31.05.2026	34	34	34	1 раз в неделю, по 20 минут

Календарный учебный график

№ п\п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Путешествие по осеннему лесу»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

2.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Лесные жители»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимушка-зима»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Рождественская история»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Волшебные снежинки»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Весна – Красна»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Страна зверей»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
8.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	3	«Веселый огород»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
9.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	1	«Удивительный мир сказки»	Музыкальный зал	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Игровой танец» на 2025-2026 учебный год для детей 5-7 лет**

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Путешествие по осеннему лесу»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.	«Лесные жители»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	«Зимушка-зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	«Рождественская история»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	«В гостях у Гулливера»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	«Весна – Красна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	«Страна зверей»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	«Веселый огород»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9.	«Удивительный мир сказки»	1	0	1	Праздник
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Игровой танец» на 2025-2026 учебный год для детей 5-7 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3-5 лет	01.10.2025	31.05.2026	34	34	34	1 раз в неделю, по 20 минут

Календарный учебный график

№ п\п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
10	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Путешествие по осеннему лесу»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
11	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Лесные жители»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
12	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимушка-зима»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
13	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Рождественская история»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
14	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«В гостях у Гулливера»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
15	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Весна – Красна»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
16	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Страна зверей»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
17	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	3	«Веселый огород»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
18	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	1	«Удивительный мир сказки»	Музыкальный зал	