

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 47
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 47
Приморского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2026 г. № 354
Заведующего ГБДОУ детским садом № 47
Приморского района Санкт-Петербурга
Викторова /О.В. Викторова/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Радуга ритмов»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 4 – 5 лет

Разработчик:
Шпарковская Валерия Юрьевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы: художественная.

2. Адресат программы: программа предназначена для детей 4–5 лет, независимо от их гендерной принадлежности и уровня физической подготовки.

3. Актуальность программы

В возрасте 4–5 лет ребёнок переходит от простого подражания к более осознанному выполнению движений. Движение по-прежнему остаётся ведущим способом познания мира, но теперь оно становится более произвольным, координированным и выразительным. Дети способны воспринимать и запоминать более сложные инструкции, удерживать внимание дольше, проявлять волевые усилия. У них активно развиваются фантазия, воображение, стремление к коллективным играм и творчеству. Именно поэтому танцевально-игровая деятельность становится эффективным средством не только физического, но и художественно-эстетического, социально-коммуникативного развития. Родители детей 4–5 лет ожидают, что занятия будут развивать музыкальность, координацию, творческие способности, формировать навыки работы в коллективе и готовить к дальнейшему обучению. Программа учитывает эти запросы и строится с опорой на индивидуальные и возрастные особенности детей.

Программа опирается на ФГОС ДО и ФОП ДО, где художественно-эстетическое и физическое развитие являются приоритетными. Она также отвечает задачам Концепции развития дополнительного образования до 2030 года и нацпроекта «Молодёжь и дети»: раннее включение детей в доступное и качественное дополнительное образование.

4. Уровень освоения программы: общекультурный.

5. Объём и срок освоения программы: 1 год, 28 академических часов.

6. Цель: развитие музыкально-ритмических и двигательных умений у детей 4–5 лет через обучение основам танцевально-игровой деятельности, формирование творческой личности средствами музыки и танца.

7. Задачи:

Обучающие:

- а) формировать умение двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки (ходьба, бег, подскоки, галоп, приставной шаг);
- б) обучать более сложным танцевальным движениям: пружинка, выставление ноги на носок и пятку, кружение в парах, приставной шаг, элементы народного танца;
- в) формировать умение ориентироваться в пространстве зала: двигаться по кругу, в колонне, врассыпную, в парах, менять направления, находить своё место;
- г) обучать простейшим приёмам выразительности: мимика, жесты, позы.

Развивающие:

- а) развивать чувство ритма, музыкальный слух, память и внимание через игровые упражнения и музыкально-дидактические игры;
- б) развивать координацию, ловкость, гибкость, пластичность, равновесие;
- в) развивать творческое воображение и способность к импровизации через образно-игровые движения;
- г) развивать коммуникативные навыки в парных и коллективных танцах.

Воспитательные:

- а) воспитывать интерес и любовь к музыке и танцу;
- б) формировать навыки коллективного взаимодействия: умение выполнять движения вместе с другими, слушать педагога, согласовывать свои действия;

в) воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку, доброжелательное отношение друг к другу, культуру поведения.

8. Планируемые результаты:

Предметные:

- а) умеет двигаться в соответствии с характером музыки (марш, пляска, колыбельная), различать части музыкального произведения;
- б) выполняет танцевальные движения: пружинка, подскоки, приставной шаг, выставление ноги на носок и пятку, кружение в парах, простые элементы народного танца;
- в) ориентируется в пространстве зала, двигается по кругу, в колонне, в парах, враспынную, меняет направления;
- г) передаёт в движении образы животных, сказочных персонажей, природных явлений.

Метапредметные:

- а) проявляет чувство ритма в хлопках, притопах, шлепках, игре на детских музыкальных инструментах;
- б) координирует движения рук и ног, сохраняет равновесие, выполняет движения с предметами;
- в) проявляет творческое воображение в образно-игровых упражнениях и импровизациях.

Личностные:

- а) с интересом и желанием участвует в танцевальных занятиях;
- б) взаимодействует со сверстниками в коллективных танцах и играх, умеет работать в паре;
- в) эмоционально откликается на музыку, выражает положительные эмоции, доброжелателен.

9. Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп: принимаются воспитанники среднего дошкольного возраста без специального отбора. Списочный состав групп формируется с учётом санитарных норм.

Формы организации и проведения занятий: занятия проводятся в музыкальном зале 1 раз в неделю продолжительностью 20 минут.

Форма организации: групповая.

Основные формы проведения занятий: занятие-игра, занятие-путешествие, занятие-сказка, музыкально-ритмическая игра, интегрированное занятие.

Структура занятия:

- а) Вводная часть: приветствие-поклон, разминка (ходьба, бег, подскоки, разогрев).
- б) Основная часть: изучение нового материала, повторение, музыкально-ритмические игры, парные и коллективные танцы.
- в) Заключительная часть: релаксация, подведение итогов, прощание.

Материально-техническое оснащение:

- а) музыкальный зал с зеркалами;
- б) музыкальный центр / колонка с USB-носителем;
- в) аудиозаписи: детские песни, марши, плясовые мелодии, колыбельные, народная музыка;
- г) коврики для партерной гимнастики;
- д) атрибуты: ленточки, платочки, цветные султанчики, обручи, мягкие игрушки, мячики, детские музыкальные инструменты (бубны, ложки, погремушки, колокольчики);

е) дидактические материалы: карточки с изображением животных, музыкальных инструментов, сказочных персонажей.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Путешествие в мир танца»	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	«Музыкальные шаги и бег»	2	0,5	1,5	Наблюдение
3	«Ритм в ладошках и ножках»	2	0,5	1,5	Наблюдение, игровое задание
4	«Пружинка, фонарики, приставной шаг»	2	0,5	1,5	Наблюдение
5	«Образно-игровые движения: животные»	2	0,5	1,5	Наблюдение, творческое задание
6	«Кружение и повороты, хоровод»	2	0,5	1,5	Наблюдение
7	«Весёлый оркестр: ритмические игры»	2	0,5	1,5	Игровое задание
8	«Зимняя сказка: плавные движения»	2	0,5	1,5	Наблюдение
9	«Пляшут ручки, пляшут ножки: повторение и закрепление»	2	0,5	1,5	Наблюдение
10	«Зайчики и лисички: образные танцы»	2	0,5	1,5	Творческое задание
11	«Весенние ручейки: плавные движения»	2	0,5	1,5	Наблюдение
12	«Танцуем вместе: парные танцы»	2	0,5	1,5	Наблюдение
13	«Наши любимые танцы: закрепление репертуара»	2	0,5	1,5	Наблюдение
14	Итоговое занятие «Праздник танца»	1	0	1	Итоговое выступление
Итого:		28	7	21	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов	Количество часов в неделю	Режим занятий
1	05.10 2026	30.04 2027	28	28	28	1	1 раз в неделю по 1 часу

*1 академический час = 20 мин в соответствии с возрастом детей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание

Тема 1. Вводное занятие «Путешествие в мир танца»

Теория: Беседа о музыке и танце. Правила поведения в танцевальном зале. Приветствие-поклон. Понятие «ритм», «движение под музыку».

Практика: Игра «Давайте познакомимся» (передача мяча под музыку). Слушание весёлой и спокойной музыки. Свободное движение под музыку. Игра «Тишина и шум» (реакция на начало и окончание музыки). Упражнение «Найди своё место».

Тема 2. «Музыкальные шаги и бег»

Теория: Понятия «марш», «весёлая музыка», «спокойная музыка». Различение частей музыкального произведения.

Практика: Ходьба в колонне под марш. Бег врассыпную под быструю музыку. Подскоки. Галоп (прямой). Ходьба на носочках, на пятках, высокий шаг. Упражнение «Гулять — отдыхать» (чередование ходьбы и приседа). Игра «Птички и автомобиль» (бег и остановка по сигналу). Игра «Найди своё место».

Тема 3. «Ритм в ладошках и ножках»

Теория: Знакомство с понятием «ритм». Ритмические потешки («Ладушки», «Топ-топ»). Понятия «громко — тихо», «быстро — медленно».

Практика: Хлопки в ладоши под музыку в разном темпе. Притопы одной ногой и попеременно. Шлепки по коленям. Упражнение «Тихие и громкие хлопки» (динамические оттенки). Музыкально-дидактическая игра «Ритмическое эхо» (повторение простого ритмического рисунка за педагогом). Игра на детских музыкальных инструментах (ложки, бубны).

Тема 4. «Пружинка, фонарики, приставной шаг»

Теория: Названия движений: «пружинка», «фонарики», «приставной шаг», «ковырялочка».

Практика: Пружинка (полуприседание с небольшим покачиванием). «Фонарики» (вращение кистями). Приставной шаг в сторону. Выставление ноги на носок и на пятку. Простейшие элементы народного танца («ковырялочка»). Танцевальная композиция «Топ-топ по дорожке». Игра «Делай как я».

Тема 5. «Образно-игровые движения: животные»

Теория: Беседа о животных: как двигаются мышки, мишки, зайцы, кошки, птицы.

Практика: Имитация движений мышки (мелкие шажки на носочках). Движения мишки (тяжёлая поступь, переваливание). Прыжки зайчика. Плавные движения кошки. Взмахи

крыльев птиц. Танец «Мышки-шалунишки». Упражнение на расслабление «Мишка спит». Творческое задание: придумай движение для своего животного.

Тема 6. «Кружение и повороты, хоровод»

Теория: Понятие «круг», «хоровод», «карусель».

Практика: Ходьба по кругу, взявшись за руки. Кружение на месте вокруг себя. Кружение в парах (лодочка). Упражнение «Карусель» (движение по кругу с ускорением и замедлением). Хоровод «В лесу родилась ёлочка». Игра «Найди своё место». Хороводные игры с пением.

Тема 7. «Весёлый оркестр: ритмические игры»

Теория: Знакомство с понятиями «громко — тихо», «быстро — медленно». Детские музыкальные инструменты.

Практика: Ритмические упражнения: хлопки, шлепки по коленям, притопы. Игра «Тихие и громкие звоночки». Музыкально-дидактическая игра «Угадай, на чём играю» (бубен, погремушка, колокольчик). Ритмический танец с султанчиками. Игра «Оркестр» (дети играют на инструментах под музыку).

Тема 8. «Зимняя сказка: плавные движения»

Теория: Слушание колыбельной, беседа о зиме. Понятие «плавная музыка».

Практика: Плавные движения руками («снежинки летят»). Упражнение на дыхание и релаксацию. Танец снежинок с ленточками. Упражнение «Снеговик тает» (постепенное расслабление). Игра «Метель и тишина». Слушание и передача в движении спокойного характера музыки.

Тема 9. «Пляшут ручки, пляшут ножки: повторение и закрепление»

Теория: Повторение названий изученных движений. Беседа о том, какой танец нравится больше всего.

Практика: Повторение танцевальных композиций «Топ-топ по дорожке», «Мышки-шалунишки». Игра «Покажи движение». Свободная импровизация под знакомую музыку. Упражнения на выразительность движений.

Тема 10. «Зайчики и лисички: образные танцы»

Теория: Беседа о персонажах сказок. Характерные особенности движений зайца и лисы.

Практика: Танец зайчиков (прыжки, движения ушами). Танец лисичек (мягкие, плавные движения). Игра-драматизация «Зайцы и лиса». Творческое задание: придумай движение для своего героя. Инсценирование знакомой сказки.

Тема 11. «Весенние ручейки: плавные движения»

Теория: Беседа о весне, слушание музыки с элементами журчания.

Практика: Плавные движения рук («ручейки бегут»). Упражнение с ленточками «Ветерок». Ходьба змейкой. Танец с платочками. Релаксация «Отдых на полянке». Упражнение на передачу образа весеннего цветка.

Тема 12. «Танцуем вместе: парные танцы»

Теория: Правила парного танца: не тянуть за руки, слушать музыку, согласовывать движения.

Практика: Ходьба парами по кругу. Упражнение «Лодочка» (покачивание в парах). Танец «Приседай и вставай» в парах. Игра «Найди пару». Простые парные композиции («Полька», «Мишка с куклой»).

Тема 13. «Наши любимые танцы: закрепление репертуара»

Теория: Беседа о том, какой танец нравится больше всего. Подготовка к итоговому занятию.

Практика: Повторение всех изученных танцев и композиций. Работа над выразительностью и синхронностью движений. Отработка парных и коллективных танцев. Подготовка к итоговому выступлению.

Тема 14. Итоговое занятие «Праздник танца»

Практика: Исполнение изученных танцев: «Топ-топ по дорожке», «Мышки-шалунишки», «Танец снежинок», «Танец с платочками», «Парный танец». Музыкальные игры. Вручение грамот и подарков.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные образовательные технологии и методы, соответствующие возрастным особенностям детей 4 – 5 лет и игровой форме проведения занятий.

1. Педагогические технологии

- а) Игровая технология: все занятия проводятся в игровой форме, что соответствует ведущему виду деятельности детей 4–5 лет.
- б) Здоровьесберегающая технология: чередование нагрузки и отдыха, дыхательные упражнения, релаксация.
- в) Личностно-ориентированная технология: учёт индивидуальных темпов и возможностей каждого ребёнка.
- г) Технология сотрудничества: совместная деятельность педагога и детей, коллективные танцы и игры, работа в парах.
- д) Информационно-коммуникационные технологии: использование аудио- и видеоматериалов для обогащения музыкального опыта.

2. Методы обучения и воспитания

- а) Словесные: объяснение, беседа, художественное слово (потешки, стихи), напоминание, указание.
- б) Наглядные: показ движений педагогом, демонстрация иллюстраций, использование атрибутов, просмотр видеозаписей.
- в) Практические: упражнения, игровые задания, танцевальные композиции, импровизация, парные и коллективные танцы.
- г) Методы стимулирования: похвала, поощрение, сюрпризные моменты, создание ситуации успеха.
- д) Метод подражания: выполнение движений по образцу педагога.
- е) Метод творческих заданий: придумывание движений, импровизация.

3. Информационные источники

Список литературы для педагогов:

- Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». — СПб., 2000.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». — СПб.: Детство-пресс, 2006.
- Зарецкая Н.В. «Танцы для детей среднего дошкольного возраста». — М.: Айрис-пресс, 2007.
- Радынова О.П. «Музыкальное воспитание дошкольников». — М.: Академия, 2000.
- Буренина А.И. «Коммуникативные танцы-игры для детей». — СПб., 2004.
- Роот З.Я. «Танцевальный калейдоскоп». — М.: Аркти, 2004.

Список литературы для родителей:

- Буренина А.И. «Коммуникативные танцы-игры для детей». — СПб., 2004.

- Роот З.Я. «Танцевальный калейдоскоп». — М.: Аркти, 2004.
- Зарецкая Н.В. «Танцы для детей среднего дошкольного возраста». — М.: Айрис-пресс, 2007.

Оценочные материалы

Оценочные материалы разработаны для выявления уровня сформированности планируемых результатов (предметных, метапредметных, личностных) в начале и в конце реализации программы (входная и итоговая диагностика).

Входная диагностика – проводится на первом занятии для определения исходного уровня развития детей.

Итоговая диагностика – проводится на последнем занятии («Праздник танца») для оценки динамики развития и степени достижения планируемых результатов.

Формы контроля:

Группа результатов	Методы и методики	Форма фиксации
Предметные результаты	Наблюдение за выполнением движений на занятии.	Диагностическая карта
Метапредметные результаты	Игровые задания «Ритмическое эхо», «Покажи движение», «Придумай движение».	Диагностическая карта
Личностные результаты	Наблюдение за взаимодействием в коллективных и парных играх.	Диагностическая карта

Критерии оценивания:

Уровень	Баллы	Характеристика критерия
Высокий	3 балла	Ребёнок самостоятельно, чётко выполняет движения в соответствии с музыкой, чувствует начало и конец музыкальной фразы, ритмичен, проявляет творчество, легко взаимодействует в паре и коллективе.
Средний	2 балла	Ребёнок выполняет движения с небольшими ошибками или по показу взрослого, допускает 1–2 ошибки в ритме, смену движений производит с запаздыванием, требуется помощь при работе в паре.
Низкий	1 балл	Ребёнок не справляется с заданием, движения не ритмичны, смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки, испытывает трудности в коллективном взаимодействии.

Соответствие критериев полученным результатам:

Группа результатов	Показатели для оценивания	Критерии оценки
Предметные	<ul style="list-style-type: none">• Соответствие движений характеру музыки.• Выполнение танцевальных движений (пружинка, подскоки, приставной шаг, кружение в парах).• Ориентирование в пространстве (круг, колонна, пары, врассыпную).	3 балла – высокий уровень. 2 балла – средний уровень. 1 балл – низкий уровень.
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none">• Чувство ритма.• Координация движений, равновесие.• Творческое воображение (импровизация, образные движения).	3 балла – высокий уровень. 2 балла – средний уровень. 1 балл – низкий уровень.
Личностные	<ul style="list-style-type: none">• Интерес к занятиям.• Взаимодействие в коллективе и в паре.• Эмоциональная отзывчивость.	3 балла – высокий уровень. 2 балла – средний уровень. 1 балл – низкий уровень.

Шкала итогового уровня:

- 13–15 баллов – высокий уровень освоения программы;
- 9–12 баллов – средний уровень;
- 5–8 баллов – низкий уровень.