

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 40**

Принято:  
Педагогическим советом  
МБДОУ детский сад № 40  
Протокол № 1  
От «28» августа 2020 года.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественно-эстетической направленности «Ритмика и танец»  
(для детей от 4 до 7 лет)**

**Срок реализации 2 года**

Автор составитель: Коваленко Наталья Сергеевна  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка.....  | 3  |
| <b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>  |    |
| 1.1. Цели и задачи реализации Программы.....  | 5  |
| 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....   | 6  |
| 1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста,<br>значимые для реализации Программы..... | 7  |
| 1.4. Планируемые результаты реализации Программы.....   | 10 |
| <b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>   |    |
| 2.1. Характеристика разделов Программы.....   | 11 |
| 2.2. Методы, приемы, средства реализации Программы.....   | 13 |
| 2.3. Структура построения занятий Программы.....  | 14 |
| 2.4. Организация проведения занятий.....  | 16 |
| 2.5. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы.....   | 18 |
| 2.6. Модель взаимодействия с семьями воспитанников.....   | 19 |
| <b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>  |    |
| 3.1. Организация предметно – пространственной образовательной среды.....  | 21 |
| 3.2. Календарный учебный график.....  | 23 |
| 3.3. Учебный план образовательной деятельности.....   | 23 |
| 3.4. Учебно – тематический план .....   | 24 |
| 3.5. Комплексно – тематический план .....   | 25 |
| 3.6. Оценочные материалы по эффективности занятий .....   | 36 |
| 3.7. Материально – техническое обеспечение Программы.....   | 40 |
| 3.8. Список источников.....   | 41 |
| 3.9. Краткая презентация Программы.....   | 43 |

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа для детей – студия хореографии «Ритмика и танец» (далее Программа) направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения – от трех до семи лет.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Программа - документ, в содержании которого преобладает представление своеобразия организации образовательной деятельности, в соответствии с современными нормативными требованиями к качеству образования в дошкольном образовательном учреждении, действующими в сфере дошкольного образования, с учетом особенностей (возрастных, индивидуальных) воспитанников МБДОУ. Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Минобрнауки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г.);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 14.07.2014 г. № 41;
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА ФИ ДАНСЕ».

Программа определяет содержание и организацию дополнительного образования для детей дошкольного возраста и направлена на развитие основных психических процессов (восприятие, память, мышление, воображение) средствами хореографии с поэтапным переходом от игровых форм для детей 3 лет до создания танцевальных мини - спектаклей для детей 7 лет.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. По мнению Платона, «трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт».

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, 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.

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

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Цели и задачи реализации Программы

*Основной целью Программы* 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 создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

*Задачи:*

- 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.
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, 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.
- Развитие творческих и созидательных способностей детей:

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

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет.

## **1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа сформирована с учетом принципов, *составляющих основу ФГОС ДО* (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), а именно:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и *специфические принципы*, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий хореографией:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка, обеспечивающее становление личности ребенка и ориентирующее педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства;

- принцип научной обоснованности и практической применимости;

- принцип гуманно-личностного отношения к ребенку и направленность на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей (доброта, творчество, общение), также способностей и компетенций (коммуникабельность, целеустремленность, ответственность, трудолюбие, эмоциональная отзывчивость);

- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;

- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

### **1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, значимые для реализации Программы**

Для детей 3 - 4 лет. Идет подготовка к овладению навыками “мышления телом”. У ребенка формируется потребность более основательного и активного знакомства с окружающим миром. Опыт музыкально - ритмической деятельности минимальный, но все же позволяет детям проявить себя и свои действия. Они уже знают, что можно слушать музыку, петь песню, танцевать танец, играть. Двигательный аппарат не сформировавшийся, слабая мышечная

сила, преобладают движения малой амплитуды. Основные движения: ходьба, бег, подпрыгивание - имеют общий характер. Движения в медленном характере исполняются с трудом. Для лучшего восприятия и запоминания ребенком материала и облегчения его воспроизведения, все движения педагогом даются в образной интерпретации, а занятия строятся по типу тематических блоков. В процессе занятий воспитывать положительные эмоции, обогащать музыкально - ритмическую деятельность детей, закладывать основы выразительного исполнения простейших цепочек танцевальных движений, развивать объем внимания и фантазии. Очень важно и физиологически необходимо для ребенка дать тему контрастов в музыке и движении (тихо - громко, весело - грустно, медленно - быстро), развить и подготовить все группы мышц ребенка к занятию хореографией. Ребенок этого возраста легко возбуждается от обилия впечатлений, различных знаний, быстро устает, лучше запоминает то, что эмоционально окрашено и интересно.

**Для детей 4 -5 лет.** Дети этого возраста становятся физически более крепкими, подвижными. Их внимание устойчивее. Они имеют определенный круг знаний об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления обогащению образного мира. Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, дети лучше координируют, способны соединить движения в определенный последовательный ряд. Откликаются на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствуют смену темпа, настроения, но передача ритмического рисунка еще вызывает затруднение. В содержание занятий вводится «партерная» гимнастика для укрепления всех групп мышц. Продолжается работа над развитием ритмичности и выразительности движений, пространственной ориентации, формировать навыки самостоятельного выбора движений для образно-игровых ситуаций, привычку и потребность к двигательной активности у ребенка, совершенствование нервных процессов детей, организация «школы» движений, обеспечить мотивацию детей к выразительному и эмоциональному исполнению репертуара, этюдов и игр.



**Для детей 5 - 6 лет.** В этом возрасте следует формировать и развивать навыки общения в паре, самостоятельному использованию опыта музыкально-двигательной деятельности в импровизациях, добиваться целостности в исполнительстве, создавать условия для выражения детьми своего отношения к музыке, движению, партнеру по танцу. Воспитывать культуру движения через мышечное ощущение, а также через потребность ребенка включаться в движение всем двигательным аппаратом. Ребенок этого возраста физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями. У него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем, характеров, а также индивидуальных проявлений. Улучшается память, элементы творчества проявляются во всех видах деятельности. Это означает, что с первого дня информацию для детей следует доносить с помощью точной терминологии, акцентировать внимание, что каждое движение имеет начало и окончание, свое настроение, амплитуду, характер, историю.

**Для детей 6 - 7 лет.** Дети могут самостоятельно импровизировать под предлагаемую музыку, принимать участие в создании хореографических миниатюр и театрализаций, а также заключительного спектакля. Танец — это не только сочетание и последовательность танцевальных элементов, организованных музыкальным материалом, но перед педагогом стоит главная задача - раскрытие посредством хореографии, пластики тела, мимики, жеста образов, подсказываемых музыкой и задуманных постановщиком танца. Дети с их неисчерпаемой фантазией, обладающие уже навыками владения телом (6-7 лет) очень часто становятся "соавторами" таких композиций. Танцы для дошкольников этого возраста могут быть разными: массовыми и парно-массовыми (исполняются в основном на одном рисунке при минимальном использовании танцевальных движений), образно-игровыми (в них достаточно развернута композиция рисунка), сюжетно - ролевыми (с различными персонажами и характерными для них движениями). Танцы, создаваемые для

детей должны быть не сложными, понятными и привлекательными, с элементами игр, образами, понятными для детей этого возраста совершенствования их координации движений, развитию двигательной памяти, эмоционально - волевой сферы и подготовки их психических процессов к школе.

#### **1.4. Планируемые результаты реализации Программы**

**Дети 3-4 года** умеют двигаться в соответствии с характером музыки. Согласовывают движения с эмоциональным содержанием музыки. Умеют реагировать на начало и окончание музыки, переходить от одного движения к другому. Самостоятельно ориентируются в пространстве. Передают хлопками динамический и ритмический рисунок музыки. Умеют создавать музыкально – двигательный образ. Исполняют плясовые движения, действуют с воображаемыми предметами. Выполняют движения с предметами. Умеют изменять направление движения в соответствии с характером музыки.

**Дети 4-5 лет** знают о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

**Дети 5-6 лет** знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять бальные и ритмические

танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Дети 6-7 лет** знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально - подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять более сложные ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

*Представление результатов практической деятельности* родителям, педагогам и сверстникам проводится 2 раза в год.

*Целевые ориентиры Программы, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей.*

- ребенок способен чувствовать прекрасное, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, музыкального творчества;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- учитывает интересы и чувства других, сопереживает неудачам и радуется успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок владеет навыками искусства танца, умением красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки.
- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Характеристика разделов Программы

*Раздел «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.

*Раздел «Игрогимнастика»* служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по Программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

*Раздел «Игротанцы»* направлен 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.

*В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика»* представлены 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.

*Раздел «Игропластика»* основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой 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.

*Раздел «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.

*Раздел «Игровой самомассаж»* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

*Раздел «Музыкально – подвижные игры»* содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, 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 танцевально-игровой гимнастике.

*Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия)* включает 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, побывать где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

*Раздел «Креативная гимнастика»* предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных 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.

## **2.2. Методы реализации Программы**

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильных методов обучения.

*Основные методы обучения:*

- Метод танцевального показа – это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию или элементы и анализирует их.
- Метод устного изложения учебного материала – с его помощью педагог сообщает детям знания об истории и современном состоянии хореографии, ритмики. Рассказывает об отдельных танцах и танцевальной музыке. Показывая и разъясняя, те или иные танцевальные композиции педагог помогает ребенку понять характер ритмической, танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки.
- Методы ритмично - практических действий.
- Методы познавательной деятельности детей (иллюстративно-объяснительный и репродуктивный метод).

При иллюстративно-объяснительном методе дети приобретают знания в «готовом виде», то есть получают знания, которые им излагает педагог. Дети наблюдают и воспринимают учебный материал, не напрягая своих интеллектуальных и физических сил.

При репродуктивном методе дети сами воспроизводят известный им по прошлому опыту материал. Этот метод позволяет педагогу в процессе обучения осуществить контроль за тем, как дети усваивают знания, овладевают танцевальными умениями и навыками. Рассмотренные методы наглядного обучения и устного изложения материала сочетаются с методом ритмично-практических действий.

- Метод с использованием игровых приёмов и ситуаций.

### 2.3. Структура построения занятий Программы

Основа Программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Образовательная деятельность строится согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствует возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, образовательная деятельность с первого по пятый год обучения в целом составляет единую систему обучения и отвечает современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть занятия.* Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе; разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

*Основная часть занятия.* В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и другие.

*Заключительная часть занятия.* В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

## **2.4. Организация проведения занятий**

Каждое занятие представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов.

Цель и общие задачи в Программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия.

Занятия проводятся в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых предлагается детям выполнить цепь последовательных упражнений.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам проходит в три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.



*Начальный этап* обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении.

- показ *упражнения* или отдельного движения производится в зеркальном положении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения.

- объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) выбираются наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования, представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, применяется расчлененный метод. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих используются кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

*Этап углубленного разучивания* упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

*Этап закрепления и совершенствования* характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательной и игровой.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

## **2.5. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы.**

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно:

- развивать активный интерес детей к свободным творческим движениям;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению умений в личном опыте;

- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно.

Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.
- Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.
- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.
- получать возможность участвовать в разнообразных в играх, двигательных упражнениях, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).
- специально насыщать жизнь детей проблемными практическими ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы;
- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю,

поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений

- показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

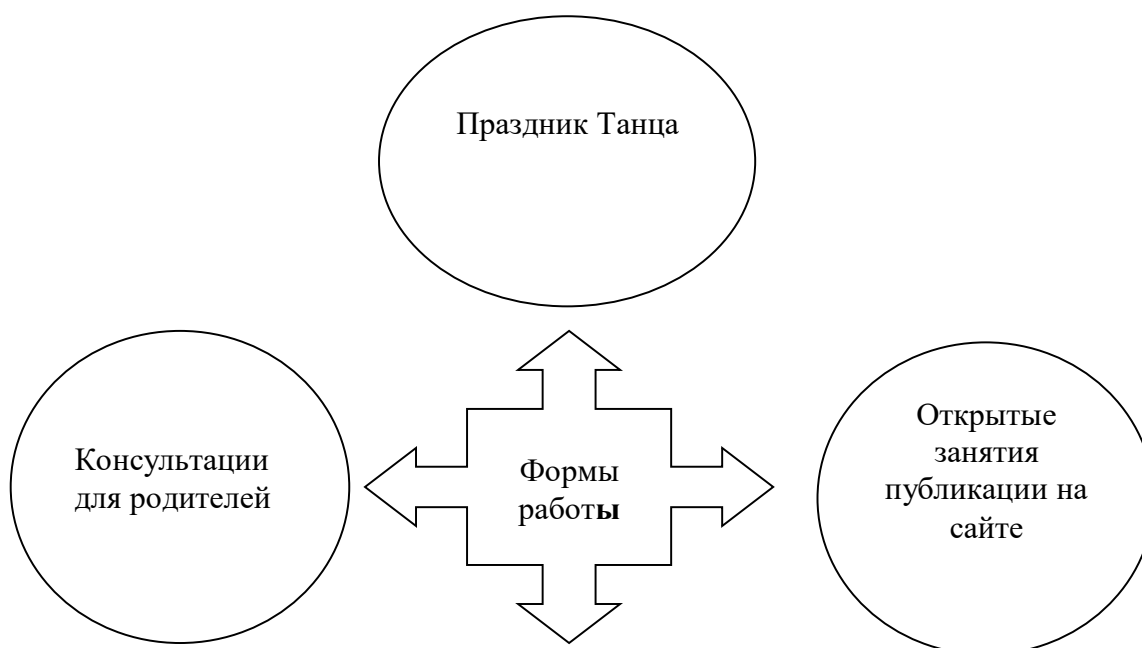
## 2.6 Модель взаимодействия с семьями воспитанников в процессе реализации Программы

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Взаимодействие с родителями как обязательное условие успешной реализации программы позволит обеспечить ее эффективность, повысить качество образования.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и развитию их музыкально-ритмических качеств:



Выступления на  
родительских  
собраниях  
(практикум,  
лекция)

| №  | Содержание работы  | Сроки          |
|----|--|----------------|
| 1. | Знакомство родителей с содержанием программы на родительских собраниях.  | Сентябрь       |
| 2. | Праздник Танца   | Декабрь        |
| 3. | Отчётный концерт   | Май            |
| 3. | Консультации для родителей<br>1. «Развитие творческих способностей детей посредством хореографии».<br>2. «Оздоровительная направленность игровой гимнастики и хореографических упражнений».<br>Индивидуальные и групповые консультации с родителями по развитию детей в рамках реализации Программы. | В течение года |

Взаимодействие с родителями проходит в индивидуальных и групповых формах работы. Также интерактивной формой работы является фото и видео отчетность на сайте детского сада.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды

Для реализации программы дополнительного образования предусматривается наличие соответствующей предметно – пространственной развивающей среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, развития музыкально-ритмических движений. Используемое в гимнастике оборудование должно содействовать их

эстетическому воспитанию, организации оптимального двигательного режима детей, а также обеспечении естественных потребностей в движении.

Занятия проводятся в оборудованном физкультурно-музыкальном зале.

### 3.2. Календарный учебный график.

| Содержание  | младшая группа<br>(3 – 4 года) | средняя группа<br>(4 – 5 лет) | старшая группа<br>(5 – 6 лет) | подготовительная группа<br>(6 - 7 лет) |
|---|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
| Количество групп  | 2                              | 1                             | 1                             | 2                                      |
| Начало учебного года  | 01.09                          | 01.09                         | 01.09                         | 01.09                                  |
| Окончание учебного года   | 31.05                          | 31.05                         | 31.05                         | 31.05                                  |
| Новогодние и праздничные дни  | с 01.01<br>по 10.01            | с 01.01<br>по 10.01           | с 01.01<br>по 10.01           | с 01.01<br>по 10.01                    |
| Продолжительность учебного года (без учета новогодних и праздничных дней) | <b>36 недель</b>               | <b>36 недель</b>              | <b>36 недель</b>              | <b>36 недель</b>                       |

### 3.3. Учебный план образовательной деятельности.

|                    | Организованная образовательная деятельность |       |     |                               |       |     |                               |       |     |  |       |     |
|--------------------|---|-------|-----|-------------------------------|-------|-----|-------------------------------|-------|-----|--|-------|-----|
|                    | младшая группа<br>(3 – 4 года)              |       |     | средняя группа<br>(4 – 5 лет) |       |     | старшая группа<br>(5 – 6 лет) |       |     | подготовительная группа<br>(6 - 7 лет) |       |     |
|                    | Длительность НОД                            |       |     |                               |       |     |                               |       |     |  |       |     |
|                    | 15 минут                                    |       |     | 20 минут                      |       |     | 25 минут                      |       |     | 30 минут                               |       |     |
|                    | неделя                                      | месяц | год | неделя                        | месяц | год | неделя                        | месяц | год | неделя                                 | месяц | год |
| Количество занятий | 2   | 8     | 72  | 2                             | 8     | 72  | 2                             | 8     | 72  | 2                                      | 8     | 72  |

### 3.4 Учебно – тематический план.

| №  | РАЗДЕЛЫ<br>ПРОГРАММЫ                      | Младшая<br>группа | Средняя<br>группа | Старшая<br>группа | Подготовитель<br>ная группа |
|----|---|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|
| 1. | Игроритмика                               | В течение года    |                   |                   |                             |
| 2. | Игрогимнастика                            | 16                | 14                | 12                | 12                          |
| 3. | Игротанцы                                 | В течение года    |                   |                   |                             |
| 4. | Танцевально-<br>ритмическая<br>гимнастика | 50                | 52                | 52                | 52                          |
| 5. | Игропластика                              | По плану занятий  |                   |                   |                             |
| 6. | Пальчиковая<br>гимнастика                 | По плану занятий  |                   |                   |                             |
| 7. | Игровой<br>самомассаж                     | По плану занятий  |                   |                   |                             |
| 8. | Музыкально —<br>подвижные игры            | По плану занятий  |                   |                   |                             |
| 9. | Игры-<br>путешествия                      | 6                 | 6                 | 8                 | 8                           |
| 10 | Креативная<br>гимнастика                  | По плану занятий  |                   |                   |                             |
|    | <b>Всего часов</b>                        | <b>72</b>         | <b>72</b>         | <b>72</b>         | <b>72</b>                   |



### **3.5 Комплексно – тематический план.**

#### **Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)**

##### *ИГРОРИТМИКА.*

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку.

##### *ИГРОГИМНАСТИКА.*

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками) и другими тематическими пособиями.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без неё. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

##### *ИГРОТАНЦЫ.*

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

Ритмические танцы. «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Самолетик», «Грибочки (Осень к нам пришла)», «Волшебник недоучка», «Танец утят», «Лавота», «Снежинки», «Незнайки».

#### *ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.*

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Хоровод», «Я танцую».

#### *ИГРОПЛАСТИКА.*

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

#### *ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.*

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

#### *ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.*

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### *МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.*

«Найди своё место», «Нитка-иголка», «Птичка и птенчики», «Зайка», «Мыши в кладовой», «Найди свое место», «Поезд».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

#### *ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ.*

«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство-подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

#### *КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.*

Музыкально — творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

### **Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)**

#### *ИГРОРИТМИКА.*

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

#### *ИГРОГИМНАСТИКА.*

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине,

потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке; руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### *ИГРОТАНЦЫ.*

Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо-налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же с поворотом на 360 на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Ритмические и бальные танцы: «Варись кашка», «Шоферы», «Песенка неунывайка», «Зимняя полька», «Украшаем елку», «Вечный двигатель», «Матушка-Россия».

### *ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.*

Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

### *ИГРОПЛАСТИКА.*

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

### *ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.*

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т. д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речитативом.

#### *ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.*

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

#### *МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:*

«Зайка серый умывается», «Кабачок», «Лошадки», «Птица без гнезда», «Перелет птиц», «Погреми погремушкой», «Птички и кошка», «Самолетики», «У медведя во бору», «Цветные автомобили»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

#### *ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:*

«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

#### *КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.*

Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

### **Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)**

*ИГРОРИТМИКА.* Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

### *ИГРОГИМНАСТИКА.*

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### *ИГРОТАНЦЫ.*

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в

сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Ритмические и бальные танцы: «Музыка - река», «Светит солнышко», «Мы - звезды», «Я рисую этот мир», «Русский хоровод», «Кадриль», «Хорошее настроение», «Золотая ярмарка», «Осенний вальс», «Радуга».

#### *ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.*

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка — пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

#### *ИГРОПЛАСТИКА.*

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

#### *ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.*

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

#### *ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.*

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### *МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:*

«К своим флажкам», «Веночек», «Мы веселые ребята», «Золотые ворота», «Затейники», «Мышеловка». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

### *ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:*

«Искатели клада», «Путешествие на планету Танцев», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

### *КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.*

Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

### **Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)**

*ИГРОРИТМИКА.* Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и  $\frac{3}{4}$ .

### *ИГРОГИМНАСТИКА.*

Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на



одной ногой и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

### *ИГРОТАНЦЫ.*

Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открытие» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад - «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез» комбинации из изученных шагов.

Ритмические и бальные танцы: «Русская метелица», «Короли», «Богатыри», «Вальс цветов», «Круговая кадрили», «Тарантелла», «Солнышко - зернышко», «Часики», «Танец с лентами».

### *ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.*

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По

секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

#### *ИГРОПЛАСТИКА.*

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

#### *ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.*

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

#### *ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.*

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### *МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:*

«Волк во рву», «Два мороза», «чей голосок», «Перебежки в парах», «Совушка», «Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

#### *ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:*

«Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия-Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Конкурс танца».

#### *КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.*

Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

### 3.6 Оценочные материалы по эффективности занятий

#### Карта педагогической диагностики уровня освоения Программы

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

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

**Ф.И. ребенка** \_\_\_\_\_

**Год рождения** \_\_\_\_\_

---

#### Параметры Начало года/Конец года

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности).

2. Эмоциональная сфера.

3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия).

4. Творческие проявления.

5. Внимание.

6. Память.

7. Пластичность, гибкость.

8. Координация движений.

---

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

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).

3-5 лет:

5 баллов – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

0-1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

6-7 лет:

5 баллов – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла – передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

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.

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.

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.

Подвижность нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Координация, ловкость 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.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

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

### **3.7 МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Технические средства:**

Мультимедийный проектор – 1 шт.

Стационарный экран – 1 шт.

Ноутбук – 1 шт.

Музыкальный центр – 1шт.

Колонки – 1 пара

#### **Методическая литература**

1. Роот З.Я., «Танцы для детей: польки, вальсы, хороводы». – Волгоград: Учитель, 2016 (с аудиоприложением), CD.
2. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. «Ритмика в детском саду»,- М.: Издательство «Перспектива», 2016.
3. Павлова Н.М. «Ритмические сказки», М.: Детство-пресс, 2017.
4. Никитина Е.А. «Музыкальные игры для детей 5-7 лет», М.: Сфера, 2015.
5. Барабанова О.А., Пространство детского сада: музыка, движение М.: Сфера, 2015.
6. Виноградова Е.А., «Пальчиковые игры», – Волгоград: Учитель, 2016
7. Буренина А.И., «Ритмическая мозаика», Санкт – Петербург 2000
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
10. Грачева Т.А., Деркунская В.А. Театрализованный проект в развитии эмпатии старших дошкольников. Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
11. Каплунова И., Новоскольцева И., «Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду», в двух частях, Санкт – Петербург «Композитор», 2016 (с аудиоприложением), 2CD

## **Оборудование**

Мяч – 6 шт.

Коврик гимнастический – 12 шт.

Скакалка – 11 шт.

Обруч гимнастический – 4 шт.

## **Музыкальные инструменты**

Барабаны -7 шт.

Бубны - 5 шт.

Погремушки -26 шт.

Дудочки -2 шт.

Металлофоны трубчатые -5 шт.

Треугольники -4 шт.

Кастаньеты -15 шт.

Трещотка- 4 шт.

Веерная трещотка -4 шт.

Свистульки деревянные «Петушки» -2 шт.

Тарелки -4 шт.

Румба -1 шт.

Бубенцы -25 шт.

Ложки -54 шт.

Бубен – 10 шт.

Гитара – 12 шт.

Набор ложек «Хохлома» -2 шт.

## **Костюмы**

Костюм гусара – 1 шт.

Костюм Кащея Бессмертного – 1 шт.  
Костюм феи – 1 шт.  
Крылья Ангела – 11 шт.  
Костюм бабы яги -1 шт.  
Костюм осени - 1 шт.  
Погоны - 6 шт.  
Костюм военный -1 шт.  
Лапти -1 пара  
Юбки синие - 4 шт.  
Костюм царя -1 шт.  
Шляпа машиниста -4 шт.  
Красный топ -1 шт.  
Серебряные сапоги -1 пара  
Рубашка лесовичка -1 шт.  
Костюм цыпленка -7 шт.  
Юбки зеленые -4 шт.  
Юбки оранжевые -4 шт.  
Юбки голубые- 4 шт.  
Костюм для гимнастики полосатый 4 шт.  
Костюм яблока 1- шт.  
Костюм для гимнастики оранжевый - 3 шт.  
Платье малиновое-2 шт.  
Штаны голубые -2 шт.  
Штаны зеленые -1 шт.  
Штаны оранжевые - 2 шт.



Рубашка и галстук клоуна -1 шт.  
Сарафан бело-голубой - 2 шт.  
Шапка гнома - 1 шт.  
Меховые нарукавники и хвост -1 шт.  
Костюм Иванушки (дет) - 1 шт.  
Костюм на Хэллуин(дет) -1 шт.  
Осенние накидки:  
Красные: 5 шт.  
Зеленые: 2 шт.  
Желтые: 2шт.  
Белая с красной обшивкой - 1 шт.  
Платочки осенние:  
Красные: 6 шт.  
Зеленые:5 шт.  
Желтые: 9шт.  
Костюм повара -1 шт.  
Костюм Алёшеньки -1 шт.  
Костюм Петрушки (дет.) - 1 шт.  
Костюм снегурочки -1 шт.  
Костюм деда мороза -1 шт.  
Костюм царя -1 шт.  
Сарафан белый с зеленой полоской по середине -1 шт.  
Костюм яблока -1 шт.  
Платочки бежевые -15 шт.  
Голографическая шляпа -1 шт.

Шляпа ковбойская – 5 шт..

Шляпа пирата 5 шт.

Шляпа джентельмена - 9 шт.

### **Атрибуты**

Красные флажки «мир» - 9 шт.

Красные флажки большие -23 шт.

Лошади на палке 6 шт.

Флаг России большой 1 шт.

Султанчики:

Желтые: 8 шт.

Зеленые: 4 шт.

Голубые: 14 шт.

Оранжевые: 10 шт.

Красные: 7 шт.

Розовые: 2 шт.

### **Список электронно-образовательных ресурсов.**

1. Калинина О. Природные физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики. [vk.com/topic-26944684\\_26841830](https://vk.com/topic-26944684_26841830)

2. Страхова Е.С. Партерная растяжка для детей младшего школьного возраста в хореографическом коллективе.

[nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/metodicheskaya-razrabotka-parternaya-rastyazhka-dlyadetey](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/metodicheskaya-razrabotka-parternaya-rastyazhka-dlyadetey)

3. Педагогическая энциклопедия. Ритмика.

[www.otrok.ru/teach/enc/txt/17/page56.html](http://www.otrok.ru/teach/enc/txt/17/page56.html)

4. Хореографический форум. Программа по хореографии.

<http://forum.numi.ru/index.php?showtopic=11658>

### 3.9 Краткая презентация Программы.

Дополнительная образовательная программа для детей – студия хореографии «Полянка» (далее Программа) направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на пять лет обучения – от двух до семи лет.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Минобрнауки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г.);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 14.07.2014 г. № 41;
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА ФИ ДАНСЕ».

*Основной целью Программы* 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 создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

*Задачи:*

- 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.
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, 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.
- Развитие творческих и созидательных способностей детей:
  - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
  - воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях;

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **Планируемые результаты реализации Программы:**

**Дети 2-3 лет** знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально — подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

**Дети 3-4 года** умеют двигаться в соответствии с характером музыки. Согласовывают движения с эмоциональным содержанием музыки. Умеют реагировать на начало и окончание музыки, переходить от одного движения к другому. Самостоятельно ориентируются в пространстве. Передают хлопками динамический и ритмический рисунок музыки. Умеют создавать музыкально – двигательный образ. Исполняют плясовые движения, действуют с воображаемыми предметами. Выполняют движения с предметами. Умеют изменять направление движения в соответствии с характером музыки.

**Дети 4-5 лет** знают о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

**Дети 5-6 лет** знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по

различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять бальные и ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Дети 6-7 лет** знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально - подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять более сложные ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Целевые ориентиры Программы, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей.**

- ребенок способен чувствовать прекрасное, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, музыкального творчества;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- учитывает интересы и чувства других, сопереживает неудачам и радуется успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок владеет навыками искусства танца, умением красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки.

-могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).

Взаимодействие с родителями как обязательное условие успешной реализации программы позволит обеспечить ее эффективность, повысить качество образования.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и развитию их музыкально-ритмических качеств: Консультации, открытые занятия, публикации на сайте, выступления на родительских собраниях, праздники Танца.

*Представление результатов практической деятельности* родителям, педагогам и сверстникам проводится 2 раза в год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575826

Владелец Никулина Ирина Леонидовна

Действителен с 19.03.2021 по 19.03.2022