МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 472 г.ЧЕЛЯБИНСКА»
ул. Чичерина, д. 5 А, г. Челябинск 454100 тел/факс: (8-351) 796-98-10, E-mail: doy472kurch@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета № 1
протокол №1 от 03.09.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 147-ОД от «03» сентября 2021г.
заведующим МБДОУ
«ДС № 472 г. Челябинска» О.С. Кедровских

Подписано цифровой подписью: Кедровских Оксана Сергеевна
Дата: 2024.05.30 08:43:19 +05'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности
для детей дошкольного возраста
«Азбука танца»

Возраст обучающихся: 3-7лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик: Булатова Виктория Владимировна

Челябинск, 2022

Содержание

I. Пояснительная записка 4

II. Учебно-тематический план…..... 10

III. Содержание основных разделов 12

IV. Методическое обеспечение 18

V. Реализация Программы и оценка ее эффективности….....22

VI. Методические рекомендации… 25

Список литературы… 26

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по дополнительному образованию педагога – хореографа разработана с учетом требований нормативно-правовой и концептуальной базы системы дошкольного образования:

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Федеральный закон от 21.07.2014г. №212-ФЗ «Об основах общественного контроля в Российской Федерации»;

3) Федеральный закон «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ;

4) постановление Правительства Российской Федерации от 13.02.2021 г. №183 «Об утверждении Положения о структуре реестра исполнителей государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере в соответствии с социальным сертификатом на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере и порядке формирования информации, включаемой в такой реестр, а также Правил исключения исполнителя государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере из реестра исполнителей государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере в соответствии с социальным сертификатом на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере»;

5) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р»;

6) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

7) письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8) письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);

9) письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.04.2015 г. № АП-512/02 «О направлении Методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по проведению независимой оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»);

10) письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.07.2018 г. № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными

требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»);

11) паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный 15.07.2019 г.

12) Устав МБДОУ «ДС № 472 г.Челябинска».Программа разработана в соответствии с оздоровительно-развивающей программой по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. Программа предназначена для занятий с детьми 3 – 7 летнего возраста, направлена на воспитание интереса дошкольников к хореографическому искусству, развитие их творческих способностей посредством хореографии, обучение детей музыкально – ритмическим и танцевальным движениям.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Поэтому еще в раннем возрасте ребенку необходимо создать благоприятные условия для гармоничного и всестороннего развития. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, народное творчество, живопись, танец. Оно пробуждает у детей дошкольного возраста творческое начало. Формирование творческой личности существенно для эмоционального и для эстетического развития ребенка. При творческой деятельности активизируются восприятие, выразительность исполнения, оценочное отношение к своей продукции, что оказывает большое влияние на становление личности ребенка. В наше не простое и жестокое время

очень важно воспитать маленького человека, способного сопереживать, сочувствовать другим людям, животным, развивать интерес к культуре, воспитать полноценного члена общества.

В связи с этим наше дошкольное учреждение уделяет большое внимание вопросам художественно-эстетического развития воспитанников. Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Программа

«Азбука танца» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стрейчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента – гимнастика и танец.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе.

Доступность этого вида воспитания основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность Программы – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Занятия по Программе «Азбука танца» позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также

способствуют социальной адаптации ребенка.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма занятий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

Новизна данной Программы по хореографии состоит в том, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца, изучая в комплексе различные направления хореографии.

Программа разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, деятельного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

Программа может быть освоена воспитанниками с ОВЗ (по запросу родителей/законных представителей). В данном случае при необходимости может быть составлен индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Цель программы: содействовать развитию творческих способностей детей дошкольников, средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи программы:

1.Укрепление здоровья

-Способствует оптимизации роста и опорно-двигательного аппарата;
-Формирует правильную осанку;
-Содействует профилактике плоскостопия;
-Содействует развитию, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2.Совершенствование психомоторных способностей

-Развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
-Содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3.Развитие творческих способностей

-Развивает мышление, воображение, расширяет кругозор;
-Формирует навыки самостоятельного движения под музыку;
-Воспитывает умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
-Развивает чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия

Методы и формы работы:

Обучающие занятия

На общих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

Закрепляющие занятия

Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы выполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движения правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия

Дети самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все изученные ми движения и танцевальные комбинации.

Импровизированная работа.

На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на заданную им тему педагогом.

Срок реализации программы: 4 года

Режим занятий:

1 год обучения (2-я младшая группа, 3-4лет) – 18 часов в год, 2 раза в неделю по 15 минут;

2 год обучения (средняя группа, 4-5 лет) – 24 часов в год, 2 раза в неделю по 20 минут;

3 год обучения (старшая группа, 5-6лет) –30часов в год, 2 раза в неделю по 25 минут;

4 год обучения (подготовительная группа, 6-7лет) –36 часов в год, 2 раза в неделю по 30 минут.

Структура занятия

Структура занятия по музыкально-ритмической гимнастике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. Вводная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика ; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально ритмическая гимнастика.

II. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой

части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и бальные танцы, пластика, креативная гимнастика.

III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек. Гимнастический купальник. Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Белые носки.

Ожидаемый результат:

К концу I года обучения, обучающиеся должны	
Знать:	Уметь:
Основные классические позиции ног: -6-я позиция – в игровой форме как «узкая дорожка»; - 2-я позиция – в игровой форме как «широкая дорожка»; - 1-я позиция – в игровой форме как «домик». ***Основные классические позиции рук:*** -подготовительная позиция, -1-я позиция,3-я позиция –в игровой форме как «держим шар»: внизу, перед собой, перед собой- вверху. -Порядок танцевальных движений в танцевальных комбинациях и ритмических танцах. - Предназначение музыкального зала. -Правила поведения на занятиях хореографии.	- Ориентироваться в зале. -Строиться в шеренгу. -Хлопать и топать в такт музыки -Выполнять комплексы упражнений первого года обучения ритмические танцы под музыку. -В музыкально-подвижной игре представить различные образы (птиц, зверей, растений и т.д.)
К концу II года обучения, обучающиеся должны	
- Основные танцевальные позиции. - Назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.	-Выполнять простейшие построения и перестроения. -Исполнять ритмические танцы, комплексы упражнений второго года обучения под музыку. -Ритмично двигаться в различных

	музыкальных темпа. -Выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
К концу III года обучения, обучающиеся должны	
-Правила безопасности при выполнении физических упражнений с предметом и без предмета. -Основные общеразвивающие и танцевальные упражнения.	-Передавать характер музыкального произведения в движении. -Использовать ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку
К концу IV года обучения, обучающиеся должны	
-О правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями	-Хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. -Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой. -Исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений этого года обучения.

Комплексирование программ воспитания и развития детей

Программа основывается на следующих парциальных программах:

№ п/п	Наименование программы	Авторы	Выходные данные	Гриф
1	СА – Фи – Дансе	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.,	Санкт-Петербург 2001	Рекомендована отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт – Петербурга

2	Ритмическая мозаика	Буренина А.И.	Санкт - Петербург 2000	Рекомендована Министерством образования и науки РФ в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста
3	Ритмика и танец	Бриске И.Э.	Челябинск 2012	Челябинская государственная академия культуры и искусств

Формы подведения итогов:

Открытые занятия, как элемент промежуточного контроля и для стимулирования учебного процесса, участие в фестивалях, смотрах, конкурсах, концертах.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Распределение количества часов УТП

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	15 мин	2 раза	30 мин	18 часов
2	20 мин	2 раза	40 мин	24 часов
3	25 мин	2 раза	50 мин	30 часов
4	30 мин	2 раза	1 час	36 часов

II. Учебно - тематический план

1-ый год обучения				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Ритмика	2	-	2
2.	Гимнастика	2	-	2
3.	Танцы	4	1	3
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	5	1	4
5.	Пластика	1	-	1
6.	Пальчиковая гимнастика	30мин	-	30мин
7.	Игровой самомассаж	30мин	-	30мин
8.	Музыкально-подвижные игры	30мин	-	30мин
9.	Игры-путешествия	2	-	2
10.	Креативная гимнастика	30мин	-	30мин
*Итого часов:		18	2	16

2-ой год обучения				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Ритмика	2	-	2
2.	Гимнастика	2	-	2
3.	Танцы	6	1	5
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	7	-	7
5.	Пластика	1	-	1
6.	Пальчиковая гимнастика	30мин	-	30мин
7.	Игровой самомассаж	30мин	-	30мин
8.	Музыкально - подвижные игры	2	-	2
9.	Игры - путешествия	2	30 мин	1,5
10.	Креативная гимнастика	1	30 мин	30 мин
Итого часов:		24	2	22

3-ий год обучения				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Ритмика	2	-	2
2.	Гимнастика	1	-	1
3.	Танцы	9	1	8
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	10	1	9
5.	Пластика	1	-	1
6.	Пальчиковая гимнастика	1	-	1
7.	Игровой самомассаж	1	-	1
8.	Музыкально-подвижные игры	2	-	2
9.	Игры-путешествия	2	-	2
10.	Креативная гимнастика	1	-	1
*Итого часов:		30	2	28

4-ый год обучения				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Ритмика	1	-	1
2.	Гимнастика	2	-	2
3.	Танцы	12	2	10
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	9	-	9
5.	Пластика	2	-	2
6.	Пальчиковая гимнастика	1	-	1
7.	Игровой самомассаж	1	-	1
8.	Музыкально-подвижные игры	3	1	2
9.	Игры-путешествия	3	1	2
10.	Креативная гимнастика	2	1	1
*Итого часов:		36	5	31

III. Содержание основных разделов

Характеристика разделов

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Пластика» основывается на нетрадиционной методике

развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

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» является ведущим

видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия) включают в себя все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, побывать где захочешь и увидеть что хочешь, стать кем мечтаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

Первый год обучения (младшая группа 3-4 года)

Раздел «Ритмика». Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт с музыкой. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Раздел «Гимнастика»: *Строевые упражнения.* Построения в «цепочку» и колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижение по кругу за педагогом. Построение врассыпную.

- *Общеразвивающие упражнения.* 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.
- *Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки*. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук и ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнение на осанку стоя спиной к опоре. Имитационные и образные упражнения

Раздел «Танцы»: *Хореографические упражнения.* Полуприсед, подъем на полупальцы, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину.

Основные классические позиции ног:

- 6-я позиция – в игровой форме как «узкая дорожка»;
- 2-я позиция – в игровой форме как «широкая дорожка»;
- 1-я позиция – в игровой форме как «домик»;

Основные классические позиции рук: подготовительная позиция,1-я позиция,3- я позиция – в игровой форме как «держим шар»: внизу, перед собой, перед собой- вверху.

Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед с выносом на пятку –

«каблучок». Пружинные приседы. Приставной шаг в сторону.

Ритмические танцы. «Танец сидя», «Танец утят», «Топни ножка», «Раз ладошка», «Кузнечик»

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика». Специальные композиции и комплексы упражнений: «Море волнуется», «Ясный день», «Я на солнышке сижу», «Чебурашка».

Раздел «Пластика». Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных

действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

Раздел «Пальчиковая гимнастика». Игры-потешки : «Семья» и т.д., выполнение фигурок из пальцев.

Раздел «Игровой самомассаж». Поглаживание отдельных частей тела в образно - игровой форме.

Раздел «Музыкально – подвижные игры»: «Найди свое место», «Угадай походку», «Нитка – иголка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору» и т.д. ***Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия).*** «На лесной опушке»,

«Путешествие в морское царство», «В гости к Чебурашке», «Лучший танец».

Раздел «Креативная гимнастика». Музыкально- творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания «Создай образ», «Импровизация под песню».

Второй год обучения (средняя группа 4-5лет)

Раздел «Ритмика». Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый. Выполнение различных движений руками в различном темпе.

Раздел «Гимнастика». *Строевые упражнения*. Построения в шеренгу, колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам.

-*Общеразвивающие упражнения*. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой.

-*Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки*. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох. Упражнение на осанку в стойке руки за спину с захватом локтей.

Раздел «Танцы». *Хореографические упражнения.* Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты на право, лево переступая на носках, держась за опору. Полуприсед и полный присед лицом к опоре.

-*Танцевальные шаги.* Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, галоп. Прыжки «Ножницы» (с двух ног на две во вторую позицию), на двух ногах, на одной по переменно.

-*Ритмические танцы.* Полька «Старый жук», «Большая стирка», «От улыбки», «Зверобика», «Белые снежинки»

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика»: «Песня принцессы и короля», «Карусельные лошадки», «Гуси», «Песня кота Леопольда», «Кошка»,

«В каждом маленьком ребенке».

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

Раздел «Пальчиковая гимнастика». Игры-потешки : «Сидит белка на телешке» и т.д., выполнение фигурок из пальцев.

Раздел «Игровой самомассаж». Поглаживание отдельных частей тела в образно - игровой форме «Ежик в баньке…»

Раздел «Музыкально – подвижные игры»: «Два мороза», «Автомобили»,

«Космонавты», «Будем знакомы»

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия): «Лесные приключения», «На выручку карусельных лошадок», «Космическое путешествие», «В мире музыки и танца»

Раздел «Креативная гимнастика». Музыкально- творческие игры «Ай да я!», «Море волнуется». Специальные задания «Художественная галерея»,

«Выставка картин»

Третий год обучения (старшая группа 5-6лет)

Раздел «Ритмика». Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет и через счет. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Раздел «Гимнастика»: *Строевые упражнения*. Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. 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 предметом*. Основные положения и движения в упражнении с платком.

-*Упражнение на расслабление мышц, 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 свободных образных, имитационных движениях.

***Раздел «Танцы»*:** *Хореографические упражнения.* Поклон для

мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе, перед грудью. Полуприседы, подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Перегибы корпуса вперед по второй позиции, стоя боком к опоре. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

-*Танцевальные шаги.* Шаг галопа, шаг польки. Пружинные движения ногами в полуприседах, кик - движение. Шаг с притопом, шаг с подскоком, комбинации изученных танцевальных шагов.

-*Ритмические танцы.* «Макарена», «Полька», «Колокольчики звенят» полька,

«Хоровод», «Буги- вуги»

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика»: «Песня трубодура»,

«Пусть бегут неуклюже…», «Бу-ра-ти-но», «Современный партер», «Гран- батман», «Чунга-чанга»

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

Раздел «Пальчиковая гимнастика». Игры-потешки: «Повстречались» и т.д., выполнение упражнений в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом.

Раздел «Игровой самомассаж». Поглаживание отдельных частей тела в образно - игровой форме

Раздел «Музыкально – подвижные игры»: «Червяк», «Найди свой домик»,

«Музыкальные змейки», «Пятнашки»

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия): «Искатели»,

«Приходи, сказка», «Путешествие в спортландию», «Цветик-семицветик»

Раздел«Креативная гимнастика». Музыкально - творческие игры

«Воздушный шар», импровизация на темы разных музыкальных жанров

Четвертый год обучения (подготовительная группа 6-7лет)

Раздел «Ритмика». Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет и через счет. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Раздел «Гимнастика». *Строевые упражнения*. Строевые приемы

«Направо», «Налево», «Кругом» при шаге на месте, переступанием. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.

-*Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета*. Прыжки на двух ногах «вытянутый», с поджатыми ногами, «ножницы», «Лыжи». Общеразвивающие упражнения.

-*Упражнения с предметом*. Основные положения и движения в упражнении с пампонами, султанчиками, обручами.

-*Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки*. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения, лежа на спине. Свободное расслабление всего тела, лежа на спине. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, с подниманием и опусканием рук. Упражнения для поддержания правильной осанки.

Раздел «Танцы». *Хореографические упражнения.* Русский поклон с открыванием руки в сторону и одновременным притопом у мальчиков. Русский поклон с открыванием руки от плеча у девочек. Комбинации боком к опоре в русском характере: полуприсед и полный присед по I, II,VI позициям; поднятие на полупальцы, перегибы корпуса, выставление ноги на «каблук» и т.д.

- *Танцевальные шаги.* Русские шаги: простой, с притопом, «шаркающий»,

«елочка», «гармошка», «ковырялочка». Подскоки, боковой галоп.

-*Ритмические танцы.* «Зарядка», «Барби», «Топ по паркету», «Веселая кадриль», «Вальс».

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика»: «Комплекс танцевально-ритмической гимнастики по кругу», «Партерная гимнастика»(на полу), «Прыжки», «Гран-батман».

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

Раздел «Пальчиковая гимнастика» Выполнение упражнений в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом.

Раздел «Игровой самомассаж» Поглаживание отдельных частей тела в образно - игровой форме.

Раздел «Музыкально – подвижные игры»: «Червяк», «День-ночь», «Запев- припев», «Пятнашки».

Раздел«Игры – путешествия» (сюжетные занятия): «Путешественники», «Морские учения», «Спортивный фестиваль», «Ритмика в стиле ПДД».

Раздел «Креативная гимнастика» Музыкально - творческие игры

«Воздушный шар», импровизация на темы разных музыкальных жанров.

IV. Методическое обеспечение

Методика обучения.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

-Начальный этап – обучение упражнению *(отдельному движению)*;

-Этап углубленного разучивания упражнений;

-Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	**Этап углубленного разучивания**	**Этап закрепления и совершенствования**
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формировани е индивидуально го стиля.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 3-7 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка- дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста. Занятия музыкально – ритмической пластикой способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Основные педагогические принципы

1. **Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.** Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты
2. **Систематичность.** Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.
3. **Вариативность.** Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение.

Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. **Наглядность.** Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.
5. **Доступность.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

***8.* Взаимодействие.** Применение новейших современных зарубежных педагогических идей: «фьюжена» *(сплава нескольких видов пластических направлений)*, «тьютерства» *(практического «сотворчества» педагога и учеников – «нога в ногу», «рука в руку», не «над учениками», а «вместе, рядом с ними»).*

Методические рекомендации к организации занятий

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

У детей четвертого года формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопать, притопывать ногой, полуприседать, совершать повороты кистей рук), умение начинать движения с началом музыки и заканчивать с ее окончанием.

На пятом году жизни учатся двигаться в соответствии с характером музыки. Улучшается качество исполнения танцевальных движений, появляется умение двигаться под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения.

На шестом году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

Дети седьмого года жизни физически крепнет, становятся подвижным. Успешно овладевают основными движениями, у них хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

Условия, необходимые для реализации программы.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

-Личностное общение педагога с ребенком;

-Наличие специально оборудованного кабинета;

-Правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;

-На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;

-Избегать употребление жвачки во время занятия;

-Иметь свободный доступ к воде.

-Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;

-Широкое использование технических средств обучения *(видео, аудио техника);*

-Атрибуты, наглядные пособия;

-Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;

Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

V. Реализация Программы и оценка ее эффективности

Методика А.И. Бурениной
«Диагностика уровня танцевального и психомоторного развития детей»

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год *(вводный – в сентябре, итоговый – в мае).*

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

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

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 музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

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. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что -то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э- 1, Э—5).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление **экстраверсии** или **интроверсии.** Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает

ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Творческие проявления: умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание: способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно —- это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память: способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятель- ности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Подвижность (лабильность) 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 отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т.д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

Координация, ловкость движений: точность, ловкость движений, коорди- нация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах

движений).

Гибкость, пластичность: мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Пример оценки детей:

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;

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

.

Таблица № 1

Результаты диагностики по методике А.И. Бурениной «Диагностика уровня танцевального и психомоторного развития детей»

МБДОУ «Детский сад № 472 г. Челябинска»

2021-2022учебный год

п/п	**Критерии**	**2021 - 2022год**					
		Высокий		**Средний**		**Низкий**	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1	Музыкальность						
2	Эмоциональная сфера						
3	Творческие проявления						
4	Внимание						
5	Память						
6	Подвижность нервных процессов						
7	Пластичность и гибкость						
8	Координация движений						

VI. Методические рекомендации

- Изучать новинки научно-методической литературы по музыкальному воспитанию дошкольников.
- Использовать в работе с детьми самые разнообразные формы, методы, приемы воздействия.
- Учитывать индивидуальные, психологические, возрастные особенности детей.
- Представлять достигнутые результаты на праздниках, развлечениях, конкурсах, фестивалях.
- Проводить работу по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста в тесном контакте с родителями.
- Использовать дидактический и наглядный материал в соответствии со всеми гигиеническими и психологическими требованиями.
- Каждому музыкально-ритмическому и танцевальному движению лучше давать название, связывая с определенным образом, потому как именно образное мышление в дошкольном возрасте является средством познания окружающего мира.
- Новые движения целесообразно сначала выполнять в медленном темпе, затем постепенно увеличивать амплитуду, количество движений и только после этого ускоряется темп.
- Поощрять детей, укреплять веру в собственные силы, развивать двигательную активность ребенка.

Список литературы

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Развивающие музыкальные игры, конкурсы и викторины. –М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», 2007
2. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
4. Бриске И.Э. Основы детской хореографии: учеб.-метод.пособие / И.Э. Бриске; Челяб.гос.акад.культуры и искусств. – Челябинск, 2012.
5. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
6. Каплунова И.М. и Новоскольцева И.А «Праздник каждый день».- «Композитор» - Санкт- Петербург, 2007.
7. Каплунова И.М. и Новоскольцева И.А «Этот удивительный ритм».- «Композитор» - Санкт- Петербург, 2005.
8. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
10. 10.Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
11. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
12. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС,2006.
14. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
16. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
17. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков// Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.