

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 262 г. Челябинска»  
454085, г. Челябинск, ул. Шуменская, 45, ☎ (351) 772-48-47, e-mail: mdouds262@mail.ru

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30 августа 2021г

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «ДС № 262 г.  
Челябинска»  
В.Ф. Смольникова  
Приказ № 150-у от 31.08.2021г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Искорки танца»**

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

**Составлена на основе программы:**  
«Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина

Составитель: Боброва Ирина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Челябинск

## Содержание:

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.	Методы и формы	13
2.2.	Календарный учебный график	13
2.3.	Учебный план	14
2.4.	Методические рекомендации к организации занятий	15
2.5.	Методика обучения	16
2.6.	Условия реализации программы	17
2.7.	Оценочные материалы	18
2.8.	Методические рекомендации	21
2.9.	Список литературы	22
3.	Приложение	23

## **1. Раздел Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа педагога – хореографа разработана с учетом требований нормативно-правовой и концептуальной базы системы дошкольного образования:

-Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва);

-«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» 2.4.1. 3049-13 № 26 15.05.2013 г.; 2.4.3648-20.

-Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, (приказ № 1155 от 17.10 2013 г, Министерства образования и науки РФ);

-Уставом МБДОУ «ДС № 262 г. Челябинска»;

- Планом работы МАДОУ ДС № 262 на 2021-2022 учебный год.

Рабочая 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 4 – 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 «Искорки 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 с четырех 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 «Искорки 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.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

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

### **Задачи:**

#### *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.

## **1.3. Содержание программы**

### **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»*).

### Комплексирование программ воспитания и развития детей

Данная 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

## 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 (средняя группа 4-5 лет)

**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 тележке» 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»



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

**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 поднятие 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 трубадура», «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

### **Третий 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 помпонами, 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 «каблуки» 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.

#### 1.4. Планируемые результаты:

<b>К концу I года обучения, обучающиеся должны</b>	
<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<p><i>Основные классические позиции ног:</i>                      -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».</p> <p><i>Основные классические позиции рук:</i>                      -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.</p>	<p>-Ориентироваться в зале.                      -Строиться в шеренгу.                      -Хлопать и топтать 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.)</p>
<p>-Основные танцевальные позиции.                      -Назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.</p>	<p>-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</p>

	гимнастике этого года обучения.
<b>К концу II года обучения, обучающиеся должны</b>	
-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
<b>К концу III года обучения, обучающиеся должны</b>	
-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.

**Формы подведения итогов:**

1. открытые занятия, как элемент промежуточного контроля и для стимулирования учебного процесса
2. участие в фестивалях, смотрах, конкурсах, концертах.
3. Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае)

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Методы и формы.

#### *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 ими движения и танцевальные комбинации.

#### *Импровизированная работа*

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

Возрастная категория: от 4 лет до 7 лет

Набор в группы – свободный

Срок реализации программы: 3 года

#### **Режим занятий:**

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

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

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

### 2.2. Календарный учебный график

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

### 2.3. Учебный план

1-й 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	30мин	1,5
10.	Креативная гимнастика	1	30мин	30мин
*Итого часов:		24	2	22

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	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

3-ий год обучения			
№	Наименование разделов	Общее	В том числе:

п/п	и тем	количество учебных часов	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

#### **2.4. Методические рекомендации к организации занятий**

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.

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.

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.

## 2.5. 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- название упражнения;</li> <li>- показ;</li> <li>- объяснение техники;</li> <li>- опробования упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уточнение двигательных действий;</li> <li>- понимание закономерностей движения;</li> <li>- усовершенствование ритма;</li> <li>- свободное и слитное выполнение упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление двигательного навыка;</li> <li>- выполнение упражнений более высокого уровня;</li> <li>- использование упр. в комбинации с другими упражнениями;</li> <li>- формирование индивидуального стиля.</li> </ul>



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.

## **2.6. Условия 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.

## 2.7. Оценочные материалы:

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 деятельности 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, координация 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;

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

## 2.8. 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 ускоряться темп.
- Поощрять детей, укреплять веру в собственные силы, развивать двигательную активность ребенка.

*Девиз: «Ты – молодец! У тебя все получится!» - должен стать основополагающим на протяжении всего обучения.*

## 2.9. Список литературы

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
4. Каплунова И.М. и Новоскольцева И.А «Праздник каждый день». - «Композитор» - Санкт- Петербург, 2007.
5. Каплунова И.М. и Новоскольцева И.А «Этот удивительный ритм». - «Композитор» - Санкт- Петербург, 2005.
6. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
7. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
9. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
10. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
11. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
12. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
13. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
15. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
16. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.

### 3. Приложение.

#### Реализация программы и оценка ее эффективности

Работа по данной программе проводится три года во всех возрастных группах МБДОУ «ДС № 262 г. Челябинска»

#### Анализ результатов диагностики.

Результаты диагностики по методике А.И. Бурениной «Диагностика уровня танцевального и психомоторного развития детей». Полученные данные представлены в процентах (таблица № 1, 2, 3)

Таблица № 1

#### Результаты диагностики по методике А.И. Бурениной «Диагностика уровня танцевального и психомоторного развития детей» МДОУ «ДС № 262 г. Челябинска» 2016-2017 учебный год

№ п/п	Критерии	2016-2017год					
		Высокий		Средний		Низкий	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.	Музыкальность	–	6(27%)	15(68%)	15(68%)	7 (32%)	1(5%)
2.	Эмоциональная сфера	–	6(27%)	18(82%)	16(73%)	4(18%)	–
3.	Творческие проявления	1(5%)	9(41%)	12(54%)	13(59%)	9(41%)	–
4.	Внимание	4(18%)	6(27%)	13(59%)	16(73%)	5(23%)	–
5.	Память	–	8(36%)	19(86%)	14(64%)	3(14%)	–
6.	Подвижность нервных процессов	2(9%)	5(23%)	15(68%)	17(77%)	5(23%)	–
7.	Пластичность и гибкость	2(9%)	12(54%)	16(73%)	10(46%)	4(18%)	–
8.	Координац. движений	3(14%)	10(45%)	13(59%)	11(50%)	6(27%)	1(5%)

Таблица № 2

#### Результаты диагностики по методике А.И. Бурениной «Диагностика уровня танцевального и психомоторного развития детей» МДОУ «ДС № 262 г. Челябинска» 2017-2018 учебный год

№ п/п	Критерии	2017-2018год					
		Высокий		Средний		Низкий	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.	Музыкальность	4(18%)	13(59%)	17(77%)	9(41%)	1(62%)	–
2.	Эмоциональная сфера	13(59%)	3(13%)	9(41%)	18(82%)	1(5%)	–
3.	Творческие проявления	3(14%)	11(50%)	15(68%)	11(50%)	4(18%)	–
4.	Внимание	4(18%)	12(55%)	17(77%)	10(45%)	1(5%)	–

5.	Память	4(18%)	14(64%)	16(73%)	8(36%)	2(9%)	–
6.	Подвижность нервных процессов	5(23%)	12(55%)	15(23%)	10(45%)	2(9%)	–
7.	Пластичность и гибкость	4(27%)	14(63%)	15(68%)	7(32%)	1(5%)	1(5%)
8.	Координац. движений	4(23%)	16(72%)	14(64%)	5(23%)	3(13%)	1(5%)

Таблица № 3

**Результаты диагностики по методике А.И. Бурениной «Диагностика уровня танцевального и психомоторного развития детей» МДОУ «ДС № 262 г. Челябинска» 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Критерии	2018-2019год					
		Высокий		Средний		Низкий	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.	Музыкальность	8(36%)	15(68%)	13(59%)	7(32%)	1(5%)	–
2.	Эмоциональная сфера	7(32%)	16(73%)	14(63%)	6(27%)	1(5%)	–
3.	Творческ. проявления	7(32%)	16(73%)	11(50%)	6(27%)	4(18%)	–
4.	Внимание	10(45%)	14(64%)	9(41%)	7(32%)	3(14%)	1(5%)
5.	Память	12(45%)	7(32%)	8(36%)	15(68%)	2(9%)	–
6.	Подвижность нервных процессов	5(23%)	5(23%)	17(77%)	17(77%)	–	–
7.	Пластичность и гибкость	8(36%)	16(73%)	14(64%)	6(27%)	–	–
8.	Координац. движений	12(55%)	15(68%)	9(40%)	7(32%)	1(5%)	–

**Положительной динамике способствовало:**

- системность занятий;
- регулярная посещаемость детей;
- заинтересованность родителей;
- применение инновационных программ и технологий;
- разнообразие используемых форм и методов обучения;
- применение различных технических средств обучения;
- участие в конкурсах и мероприятиях.

Эффективностью реализации программы является участие в конкурсах различного уровня см. таблицу № 4



**Сведения об участии воспитанников МДОУ «ДС № 262 г. Челябинска»  
в конкурсах**

<b>Название конкурса</b>	<b>Уровень, дата проведения</b>	<b>Кем проводился</b>	<b>Результат участия</b>
Международный конкурс-фестиваль «Звездный путь» 2018г	2018г, Международный конкурс-фестиваль детского и юношеского творчества	Узбекская национально-культурная автономия города Челябинска «Азия»	Лауреат 1 степени, кубок (Детский танец. Бэби. «Муха-Цокотуха»), рук-ль Боброва И.Н.)
«Хрустальная капель»	2019г, Отборочный этап XXII Городской фестиваль-конкурса творческих коллективов дошкольных образовательных организаций города Челябинска	Комитет по делам образования города Челябинска	Диплом Лауреата II, хореографический номер «Глазами ребенка»
«Хрустальная капель»	2020г., Отборочный этап XXIII Городской фестиваль-конкурса творческих коллективов дошкольных образовательных организаций города Челябинска	Комитет по делам образования города Челябинска	Диплом Лауреата 1 степени, 2020г
«Хрустальная капель»	2021г., отборочный этап XXIV Городского фестиваля творческих коллективов дошкольных образовательных организаций города Челябинска	Комитет по делам образования города Челябинска	Диплом Лауреата 1 степени (детский танец «Светит солнышко для всех», рук-ль Боброва И.Н.)
«Хрустальная капель»	2021г., XXIV Городской фестиваль творческих коллективов дошкольных образовательных организаций города Челябинска	Комитет по делам образования города Челябинска	Диплом Лауреата 1 степени (детский танец «Светит солнышко для всех», рук-ль Боброва И.Н.)
«Серебряная маска»	2021г, XXV городской отборочный этап фестиваля детских театральных коллективов в 2020-21 учебном году	Комитет по делам образования города Челябинска	Грамота, победитель отборочного этапа
«Серебряная маска»	2021г, XXV городской фестиваль детских театральных коллективов	Комитет по делам образования города Челябинска	Диплом, за оригинальное решение сценических костюмов

