

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №155 центрального района Волгограда»

400087, Волгоград, ул. им. Чапаева, д. 12, тел. (8442) 37-76-95, факс (8442) 37-76-95

E-mail: [mdou.155@yandex.ru](mailto:mdou.155@yandex.ru)

ОГРН 1053444021894 ИНН/КПП 3444120619/344401001

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете

Протокол от 30.08 2022 г. №1



**Дополнительная общеразвивающая  
хореографическая программа с элементами  
оздоровительной гимнастики «Искорка»  
(для детей 5-7 лет)  
на 2022-2023 учебный год**

Волгоград 2022 г.

## Оглавление

1. Целевой раздел. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность.....	3
1.2. Цели и задачи.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	5
2. Содержательный раздел.....	6
3. Организационный раздел.....	6
3.1. Система работы.....	6
3.2. Методическое обеспечение.....	6
3.3. Календарный учебный план.....	7

## 1. Целевой раздел. Пояснительная записка.

### 1.1. Актуальность

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка, формируется личность человека

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей, и наиболее популярным направлением является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмических направлений. Доступность хореографии с элементами оздоровительной гимнастики основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и ритмическими движениями в упражнениях, но и образностью этих упражнений, сюжетными композициями, которые соответствуют возрастным особенностям дошкольников.

Программа «Искорка» разработана в соответствии с ФГОС:

- Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Новизна и отличительные особенности программы.

Новизна программы определяется новейшими методиками хореографии, индивидуальным подходом, качественными упражнениями с научно-доказанным эффектом.

Отличительной особенностью программы является то, что ее содержание взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Всё это способствует укреплению здоровья ребенка, его физического и умственного развития.

Педагогическая целесообразность программы заключается в расширении чувственного опыта детей, их впечатлений, что сказывается на гармоничности развития ребенка, становлении его личности.

В основе способа организации занятий лежит игровой метод. Он придает процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий.

## 1.2. Цели и задачи

Цель: создать условия для гармоничного развития и социализации детей дошкольного возраста средствами хореографии с элементами оздоровительной гимнастики.

Задачи:

- Формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- Развитие волевой регуляции поведения и деятельности;
- Формирование навыка позитивной коммуникации, развитие умения общаться;
- Воспитание интереса и любви к музыке в процессе движения под музыку со сверстниками;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Тренировка подвижности нервных процессов: умение изменять движения в соответствии с различным темпом;
- Развитие внимания, воли, памяти, мышления: умение выполнять упражнения от начала до конца, не отвлекаясь.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию программы

- Принцип систематичности и последовательности. Заключается в непрерывности, регулятивности, планомерности воспитательно-образовательного процесса.

- Принцип поэтапности. Важное условие при обучении – от простого к сложному.

- Построение занятий таким образом, чтобы в активной деятельности могли принимать участие все дети вне зависимости от уровня их способностей.

- Создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

- Принцип доступности и индивидуальности.

### 1.4. Планируемые результаты

К концу реализуемой программы планируются следующие результаты:

- Умение выполнять различные роли в группе: лидера, исполнителя;
- Улучшение физической подготовки дошкольников;

- Повышение чувства музыки и умения выполнять ритмические движения;
- Улучшение осанки и здоровья дошкольников;
- Умение управлять своими эмоциями, наполнять их позитивным содержанием;
- Проявление дисциплинированности, организованности.

## 2. Содержательный раздел

При реализации программы целесообразно использовать следующие методы и приемы: демонстрация упражнений, словесное руководство.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Наблюдение за заболеваемостью детей;
- Проведение показательных выступлений;
- Наблюдение за состоянием физической подготовки детей.

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Система работы

Дата проведения: вторник, четверг.

Срок проведения: с 1.10.2022 г. по 31.05.2023 г.

Возраст: 5-7 лет.

Количество занятий в год: 65

Периодичность занятий: 2 раза в неделю.

Форма организации: подгрупповая.

Длительность занятий: не более 30 минут.

Место проведения занятий: спортивный зал.

### 3.2. Методическое обеспечение

1. Горбатенко О.Ф. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», «Волгоград», 2008.

2. Михеева Е.В. «Развитие эмоционально-двигательной сферы», изд. «Учитель», 2008.
3. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. – Минск, 1971.
4. Бекина С., и др. «Музыка и движение», М., Просвещение, 1984.
5. Миллс Ф. Тетрадь учителя BODYCOMBAT, Les Mills International Limited, 2015.

### 3.3. Календарный учебный план

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
октябрь	<p>Занятие 1 (вводное): Изучение основных элементов и их тренировка</p> <p>Занятие 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление дыхательной системы и выносливости</li> <li>3. Заминка</li> </ol>	<p>Занятие 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление дыхательной системы и выносливости</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 4:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление дыхательной системы и выносливости</li> <li>3. Заминка</li> </ol>	<p>Занятие 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление дыхательной системы и выносливости</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 6:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление ног</li> <li>3. Заминка</li> </ol>	<p>Занятие 7:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление мышц ног</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 8:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление мышц ног</li> <li>3. Заминка</li> </ol>	
ноябрь	<p>Занятие 9:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление мышц ног</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 10:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела</li> <li>3. Заминка</li> </ol>	<p>Занятие 11:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 12:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела</li> <li>3. Заминка</li> </ol>	<p>Занятие 13:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 14:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела и мышц ног</li> <li>3. Заминка</li> </ol>	<p>Занятие 15:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела и мышц ног</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 16:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела и мышц ног</li> <li>3. Заминка</li> </ol>	<p>Занятие 17:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела и мышц ног</li> <li>3. Заминка</li> </ol>
декабрь	<p>Занятие 18:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела и развитие выносливости</li> <li>3. Заминка</li> </ol>	<p>Занятие 19:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела и развитие выносливости</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 20:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> </ol>	<p>Занятие 21:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 22:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> </ol>	<p>Занятие 23:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 24:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> </ol>	<p>Занятие 25:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела</li> <li>3. Заминка</li> </ol> <p>Занятие 26:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Укрепление верхней части тела</li> </ol>

		2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости 3. Заминка	2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости 3. Заминка	2. Укрепление верхней части тела 3. Заминка	и мышц ног 3. Заминка
Январь	Занятие 27: 1. Разминка 2. Укрепление верхней части тела и мышц ног 3. Заминка Занятие 28: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости 3. Заминка	Занятие 29: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости 3. Заминка Занятие 30: 1. Разминка 2. Укрепление верхней части тела и мышц ног 3. Заминка	Занятие 31: 1. Разминка 2. Укрепление верхней части тела и мышц ног 3. Заминка Занятие 32: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног 3. Заминка	Занятие 33: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног 3. Заминка	
Февраль	Занятие 34: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости 3. Заминка	Занятие 35: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости 3. Заминка Занятие 36: 1. Разминка 2. Укрепление верхней части тела и мышц ног 3. Заминка	Занятие 37: 1. Разминка 2. Укрепление верхней части тела и мышц ног 3. Заминка Занятие 38: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости 3. Заминка	Занятие 39: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости 3. Заминка Занятие 40: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног 3. Заминка	
Март	Занятие 41: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног 3. Заминка	Занятие 42: 1. Разминка 2. Укрепление верхней части тела 3. Заминка Занятие 43: 1. Разминка 2. Укрепление верхней части тела 3. Заминка	Занятие 44: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости 3. Заминка Занятие 45: 1. Разминка 2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости 3. Заминка	Занятие 46: 1. Разминка 2. Укрепление верхней части тела и мышц ног 3. Заминка Занятие 47: 1. Разминка 2. Укрепление верхней части тела и мышц ног 3. Заминка	Занятие 48:  Занятие 49:
Апрель	Занятие 50: 1. Разминка	Занятие 52: 1. Разминка	Занятие 54: 1. Разминка	Занятие 56: 1. Разминка	



	<p>2. Укрепление мышц ног</p> <p>3. Заминка</p> <p>Занятие 51:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление мышц ног</p> <p>3. Заминка</p>	<p>2. Укрепление верхней части тела и развитие выносливости</p> <p>3. Заминка</p> <p>Занятие 53:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление верхней части тела и развитие выносливости</p> <p>3. Заминка</p>	<p>2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости</p> <p>3. Заминка</p> <p>Занятие 55:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости</p> <p>3. Заминка</p>	<p>2. Укрепление верхней части тела и мышц ног</p> <p>3. Заминка</p> <p>Занятие 57:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление верхней части тела и мышц ног</p> <p>3. Заминка</p>	
Май	<p>Занятие 58:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление верхней части тела и мышц ног</p> <p>3. Заминка</p> <p>Занятие 59:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление верхней части тела и мышц ног</p> <p>3. Заминка</p>	<p>Занятие 60:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление верхней части тела и мышц ног</p> <p>3. Заминка</p>	<p>Занятие 61:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление верхней части тела и мышц ног</p> <p>3. Заминка</p> <p>Занятие 62:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление мышц ног</p> <p>3. Заминка</p>	<p>Занятие 63:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление мышц ног</p> <p>3. Заминка</p> <p>Занятие 64:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление дыхательной системы и выносливости</p> <p>3. Заминка</p>	<p>Занятие 65:</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Укрепление дыхательной системы и выносливости</p> <p>3. Заминка</p>