

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 375 Краснооктябрьского района Волгограда»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МОУ детского сада № 375  
протокол № 1  
от «31» августа 2023г  
Председатель пед. совета  
МОУ детского сада № 375  
\_\_\_\_\_ /И.И. Акопджанова/

**ВВЕДЕНО**

в действие приказом  
№ \_\_\_\_\_  
от «\_31\_» \_08\_2023г  
заведующий МОУ  
детского сада № 375  
\_\_\_\_\_  
/И.И. Акопджанова/

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «Танцевальная мозаика»  
(художественно-эстетической направленности)**

Возрастной ценз: младший дошкольный возраст (3-5 лет)

Срок реализации: 1 учебный год

Составил:  
педагог дополнительного образования: Попова Е.Н.

Волгоград, 2023г.

Программа дополнительного образования кружка по ритмопластике - "Танцевальная мозаика» модифицирована инструктором по физической культуре Е.Н. Поповой в соответствии с особенностями её функционирования на базе МОУ Детский сад № 375, с учётом возрастных особенностей детей.

В основу положена программа «Ритмическая мозаика» (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста), разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста.

## **Пояснительная записка**

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие детей приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В процессе учебных занятий у детей происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, нарушается осанка.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

Решение вышеизложенных задач возможно реализовать в процессе эстетического образования детей дошкольного возраста.

**Цель программы** – содействовать всестороннему развитию и формированию ребёнка средствами музыки и ритмических движений, разнообразных способностей, умений и навыков.

### **Задачи:**

1. Развивать музыкальность и творческие способности воспитанников.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Дать основы музыкально-двигательной культуры.
4. Развивать танцевальные способности.
5. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.
6. Способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать

профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

7. Формировать творческие способности: воображение и фантазию.
8. Содействовать формированию нравственно - коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.
- 9.

### **1. Укрепление здоровья:**

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **2 Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику.

### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

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

**Особенность наших занятий** - использование здоровьесберегающих музыкально-педагогических технологий.

### **Методы работы с детьми дошкольного возраста.**

#### **Репродуктивные:**

Метод показа и объяснения является ведущим в музыкально-ритмическом обучении. В целях эффективного обучения педагог должен не только опираться на способности детей к подражанию, но и научить их сознательному выполнению изучаемого.

Метод повторения и систематичности применяется как для разучивания, совершенствования и закрепления танцевальных навыков, так и для того, чтобы их не утратить, сохранить в памяти ранее пройденный материал.

#### **Творческие:**

Чтобы сам процесс обучения был активным и творческим и не сводился к механическому заучиванию и воспроизведению тех или иных движений, необходимо использовать широкий арсенал активных методов.

Прежде всего - это танцевальная импровизация, т.е. самостоятельное создание пластических образов на базе использования элементарных движений и перемещений.

В ходе изучения и исполнения танцевальных этюдов также проявляются творческие способности каждого ребёнка. Дети могут придумать характер персонажа, в соответствии с условиями, заданными педагогом, характером и настроением музыки.

Поскольку для дошкольников основным видом познавательной деятельности является игра, чрезвычайно важно, чтобы каждое творческое задание содержало элемент игры, каждое упражнение носило оригинальный, не шаблонный подход.

### **Методические рекомендации**

Основной формой образовательного процесса является групповое занятие.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

### **Подготовительная часть занятия**

Общее назначение – разогреть мышцы, подготовить организм к главной физической нагрузке, к выполнению более сложных движений, танцевальных комбинаций.

Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния детей. Сюда входит танцевальная разминка. Занимает 2 – 4 минуты от общего времени, зависит от решения основных задач занятия.

### **Основная часть занятия**

Это самый насыщенный раздел занятия, со сменой вида деятельности у детей. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики, работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала. Сюда входят: гимнастика, танцевальный репертуар. Длится от 16 до 18 минут.

### **Заключительная часть занятия**

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки и обеспечение постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию ребёнка. Сюда входят: танцевальные игры, релаксация.

В конце заключительной части все упражнения выполняются в медленном темпе. Длится от 2 до 3 минут.

При составлении плана занятия педагог должен помнить, что последовательность изучаемых движений не может быть случайной. Следует учитывать их полезность, возможность сочетания одних с другими, обратить внимание на распределение нагрузки на группы мышц тела.

Нагрузку в течение занятия надо распределять равномерно на все упражнения. Если педагог сочтет необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение нужно сократить, так как всякая физическая перегрузка для детей дошкольного возраста вредна.

## **Содержание программы**

Программа составлена для детей **младшего и среднего дошкольного возраста - (3-5 лет)**. Содержание программы включает в себя пять направлений работы: танцевальная разминка, гимнастика, танцевальные композиции, нетрадиционные виды упражнений, музыкально-ритмические игры.

### **Танцевальная разминка**

Является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей, координации движений и ориентировки в пространстве, умения передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамика, регистр). Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности. Этот раздел включает в себя: упражнения на ориентировку в пространстве; упражнения на согласование движений с музыкой, развитие координации, чувства ритма; танцевальные шаги, шаги в танцевально-образной импровизации.

### **Упражнения на ориентировку в пространстве.**

**Цель:** учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

*Виды упражнений на год.*

Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом

Увеличение и уменьшение круга

Построение в два круга

Построение в шахматном порядке, передвижение в рассыпную

Самостоятельно находить свободное место в зале

Построение в шеренгу и в колонну

Передвижение в сцеплении за руки

Передвижение по схемам (круг, змейка)

Построение в две шеренги, две колонны

Повороты переступанием по команде

**Упражнения на согласование движений с музыкой, развитие координации и чувства ритма.**

**Цель:** развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.  
*Виды упражнений на год.*

Хлопки и притопы на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт

Акцентированная ходьба

Выполнение движений руками в различном темпе

Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот

Выполнение упражнений (ходьба, бег, танцевальные шаги) в различном темпе, включая одновременные движения рук и ног, с хлопками

Выполнение упражнений на различие разнообразных динамических оттенков музыки (тихо, громко) с различной силой, амплитудой

Выполнение упражнений на различие регистра (высоко – низко)

Выполнение разнообразных ритмических рисунков на хлопках и шагах

*Виды ходьбы и бега, прыжков*

Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, топающим шагом, вперед и вперед (спиной), с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, мягкий шаг

Бег – легкий, ритмический, широкий, острый

Прыжки – на двух ногах, на месте, с продвижением вперед, прямой галоп, легкие подскоки, галоп прямой и боковой.

**Танцевальные движения.**

**Цель:** формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребенка.

Шаг с носка

Поочередное выставление ноги на пятку вперед

Притопывание одной ногой

«Выбрасывание» ног

Пружинные полуприседания

Поворот на 360 градусов на шагах, прыжках

Приставной шаг в сторону

Комбинации из танцевальных шагов

Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног  
(однонаправленные и симметричные)

### **Танцевально - образная импровизация.**

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов. Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

### **Гимнастика**

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выбатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения.

Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение. Все упражнения можно выполнять в любом возрасте. Количество повторений 4 – 8 раз.

Формирование движений ребенка должно производиться в определенной последовательности.

#### *Последовательность выполнения упражнений стоя*

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей
3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра
5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

Основная часть гимнастики выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях.

Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга.

Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

#### *Виды упражнений системы игрового стретчинга*

1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие)

2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие)
3. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие)
4. Укрепление мышц тазобедренного сустава («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие)
5. Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие)
6. Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие)
7. Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие)

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида.

Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

Как показывает практика, если заниматься лишь растягиванием мышц, то обычно их сила снижается. И тогда оказывается невозможным использовать приобретенную подвижность суставов. Поэтому, развивая гибкость, эластичность связок, очень полезно сочетать упражнения на растягивание с силовыми упражнениями. Это различные акробатические упражнения, элементы йоги.

### **Танцевальные композиции**

Танцевальные композиции включают в себя образно-танцевальные композиции, «речевые танцы». В работе над этим разделом совершенствуются танцевальные движения детей, обогащается их двигательная лексика.

«Речевой танец» – это вариант фигурного танца, пластический рисунок которого разворачивается в полном соответствии с сюжетом. Простота содержания отражена в созвучной стилю музыки и текста грации движений. Детям не трудно запомнить такое количество движений, так как они, схватывая сюжетную канву текста, легко настраиваются на каждый следующий поворот танца.

### **Нетрадиционные виды упражнений**

Данный раздел включает в себя дыхательную гимнастику, самомассаж, упражнения на координацию слова с движением, элементы психогимнастики.

Дыхательная гимнастика содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Может использоваться как в основной части, так и в заключительной части занятия, помогает восстановить дыхание.

Самомассаж формирует у детей сознательное стремление к здоровью, развивает навык собственного оздоровления. Применять в заключительной части.

Элементы психогимнастики восстанавливают и сохраняют эмоциональное благополучие, и предупреждают психические расстройства. Желательно использовать в заключительной части, но можно и в основной.

Упражнения на координацию слова с движением – развивают быстроту реакции, ловкость, координацию движений, память и устойчивость внимания. Являются одной из эффективных форм психологического переключения во время занятий. Применяется в начале или середине основной части.



## **Музыкально-ритмические игры**

В этот раздел входят музыкально - подвижные игры, танцевально - игровое творчество (импровизация, креативная гимнастика). В играх и творческих заданиях используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.

### **Предполагаемые результаты:**

1. Умение слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала.
2. Умение слышать музыку, просчитывать музыкальное произведение, исполнять движение музыкально и ритмично.
3. Умение начинать и заканчивать движение.
4. Знание движений партерной гимнастики, исполнение пройденного материала самостоятельно.
5. Улучшение и развитие показателей основных физических данных: подъем, выворотность стопы, гибкость вперед, назад, шаг, прыжки.
6. Свободный перенос веса с одной ноги на другую, устойчивость и координация в танцевальных движениях.
7. Координировать движение рук.
8. Координация в пространстве (знание точек класса, движение по диагоналям, умение держать интервал, перестроение в круг, в 2 круга, из круга в шахматном порядке, в колонны)
9. Наличие подтянутого корпуса (опущенные и растянутые плечи, втянутый живот, подтянуты икроножные, бедренные и ягодичные мышцы), вытянуты колени и стопы.

### **Критерии подбора музыкального оформления:**

- музыка должна воспитывать музыкальный вкус ребенка;
- музыка должна обогащать ребенка разнообразными музыкальными впечатлениями;
- музыка должна быть удобной для выполнения двигательных упражнений;
- музыка должна быть разнообразной по темпу и объему для **детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)**;
- 2-х или 3-х частной формы, с чёткой, ясной фразировкой для младших дошкольников;
- музыка должна быть разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старшего дошкольного возраста;
- музыка должна быть разнообразна по жанру и по характеру, так как это развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству

### **Используются:**

- детские песни российских композиторов;
- народная музыка;
- классические произведения;
- эстрадные мелодии.

### **Организация и проведение занятий**

**Программа кружка «Танцевальная мозаика» предназначена для детей младшего и среднего дошкольного возраста – (3-5 лет).**

**Предполагается 72 занятия в год. Занятия проводятся с сентября по май, 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 25 - 30 минут.**

### **Форма реализации:**

Обучение детей проходит на специально организованных занятиях. Способ организации – группа.

### **Перечень вспомогательного материала**

- записи на аудио кассетах;
- музыкальные записи на CD;
- видеозаписи на DVD;
- схемы танцевальных движений;
- разнообразная атрибутика;

### **Список используемой литературы:**

1. «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина Программа по ритмической пластике для детей СПб.:ЛОИРО, 2000г.  
Лечебно-профилактический танец «Фитнес-дансе» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина Учебно-методическое пособие – СПб.: Детство-Пресс,2007г.
2. «Очарование движением» Пособие для педагогов – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2007г.
3. «Ритмика» А.Е.Чибрикова-Луговская Методическое пособие – М.: Издательский дом «Дрофа», 1998г.
4. «Хореография для самых маленьких» Л.Н.Барабаш Учебное пособие - Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2002г.
5. «Танцевальная ритмика для детей № 1» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004г.
6. «Танцевальная ритмика для детей №2» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004г.
7. «Танцевальная ритмика для детей № 3» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2005г.
8. «Танцевальная ритмика для детей № 4» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2006г.
9. «Танцевальная ритмика для детей № 5» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2007г.