

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка № 5 Тракторозаводского района Волгограда»
(МОУ Центр развития ребенка № 5)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МОУ Центра
развития ребенка № 5
Протокол от «15» августа № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ Центром
развития ребенка № 5
Е.В. Фролова
приказ № 76 от «02» 09 2024.

**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
художественной направленности**

**«Непоседы»
для детей 4 -7(8) лет
(срок реализации 1 год)**

Разработчик:
Варакина Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2024

1.Целевой раздел

Пояснительная записка.

1.1.Направленность программы «Непоседы» по содержанию является художественной; по форме организации – групповой; по времени реализации – годичной.

Программа разработана с учетом законодательной базы, регламентирующей всю систему воспитания ребенка, как в дошкольных учреждениях, так и в семье. основополагающим нормативным документом по охране здоровья детей использованы санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

В основе программы использована нестандартная система занятий Н.Н.Ефименко «Горизонтально – пластический балет».

1.2.Новизна программы состоит в том, что в основу занятий «Горизонтально – пластического балета» положена – сказка, позволяющая не только развивать красоту тела, грациозность, но и развивать интеллект, а также формировать у детей необходимые духовные качества. Основной стиль движений – плавный, мягкий, пластичный. Смена исходных положений тела естественная: от лежащих (горизонтальных) до стоячих (вертикальных). Технология «Горизонтально – пластический балет» представляет собой нетрадиционную форму работы, объединив положительные черты художественной гимнастики, балета, музыкального занятия.

1.3.Актуальность

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье». Диагностика дошкольников отражает протекание мыслительных процессов ребенка, выражает его эмоциональное состояние. Одним из важнейших факторов развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность, которая играет огромную роль в регуляции поведения и способствует целенаправленной деятельности ребенка.

Занятия горизонтально – пластическим балетом делают детей трудолюбивыми, внимательными и собранными. Они учатся концентрироваться и лучше понимать свое тело, которое постепенно становится все более гибким и грациозным. Хореография обеспечивает тренировку всех основных мышц тела, что положительно влияет на подвижность суставов. Улучшают кровообращение, что оказывает благоприятное воздействие на работу внутренних органов и систем организма. В горизонтально-пластическом балете формируется естественная красота движений, изящество, законченность, выразительность.

1.4.Педагогическая целесообразность

В основе данной программы «Горизонтально – пластического балета» положена эстетическая составляющая двигательной активности детей под соответствующую классическую музыку с элементами хореографии.

Предполагаемый стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное эмоциональное воздействие. Дети погружаются в особый мир движений, музыки, ритма, ассоциаций, образов и вызванных ими эмоций.

Эти увлекательные сказки можно читать детям и на занятиях, и перед сном – в них много мудрого и светлого. Дети иллюстрируют упражнения к занятиям, раскрашивают в различные цвета. Прослеживается тройной педагогический эффект.

1.5. Цели и задачи

Цель программы: - содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами «горизонтально – пластического балета».

Задачи:

Образовательные:

- Обучить точному выполнению композиций «горизонтально – пластического балета» в соответствии с музыкой;
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- Формировать умение ориентироваться в пространстве;

Развивающие:

- Развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- Развивать внимание, память, мышление;
- Развивать умение выделять телом игровые образы при прослушивании
- Развивать силу воли, воображение, фантазию.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей стремление к активности и самостоятельности, развивая коммуникативные способности;
- Создавать условия для эмоционального благополучия детей.

Отличительные особенности: занятия проводятся в русле горизонтально – пластического балета, большой тематической игры-сказки «Дом (квартира), «Времена года», «Водяной круговорот», в виде ситуационных мини-игр «Приключения домашних тапочек», «Девушка Весна» и др.

Перед разучиванием упражнений, входящих в комплекс, в свободной деятельности дети знакомятся со сказкой, которая облегчает детям запоминание и реализацию последовательности движений. Относительно простые по координации движения осваиваются целостно, по показу; более трудные упражнения разучиваются отдельно без музыки поэлементно. Каждое упражнение имеет свое название – позу, которую придумывают дети, исходя из сюжета сказки, что позволяет сделать более выразительным и облегчает его запоминание. Сказка активизирует слуховое внимание, вызывает в воображении малышей ряд ассоциаций и образов, позволяющих запомнить и воспроизвести комплекс горизонтально – пластического балета.

1.5. Возраст детей – старший дошкольный, от 4 до 7/8 лет

Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей:

Согласно ФГОС танцевальные занятия в ДОУ проводятся с четкой целью – сохранить и укрепить здоровье детей, научить их слышать музыку, выявить

музыкальные и творческие способности, привить любовь к здоровому образу жизни и полезным привычкам.

Дети старшего дошкольного возраста любят самостоятельно импровизировать. Они придумывают собственные танцевальные движения, проявляют интерес к исполнительству. В этом возрасте занятия направлены на отработку отдельных движений и их последовательное исполнение. Дети учатся менять скорость и характер движений, прислушиваясь к ритму музыки и взаимодействовать с остальными танцорами. Их движения становятся более пластичными и выразительными.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами.

1.6. Наполняемость группы:

Занятия по ДООП будут наиболее эффективными, если количество обучающихся в группе не будет превышать 15 человек.

1.7. Сроки реализации ДООП:

ДООП рассчитана на год обучения и рекомендуется для занятий детей с 4 до 7/8 лет. Рабочая программа предлагает проведение занятий 2 раза в неделю. Исходя из календарного года (со 2 сентября по 31 мая) количество часов, отведенных для занятий - 72 часа

1.8. Формы организации деятельности обучающихся – групповая.

1.9. Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. Наглядный

Педагог показывает движения, а дети повторяют за ним. Важно показывать движения не только в момент изучения нового танца, но и при повторении изученных. Позиции и движения может показывать не только педагог, но и ребенок. Также можно использовать картинки или видео.

2. Словесный

Слуховые приемы звуковой регуляции движений. Речь становится связующим звеном между движениями и музыкой. Педагог короткими фразами обозначает, какое движение должны выполнить дети, в какой момент музыки дети должны выполнять перестроения.

3.Игровой

Дети сильнее вовлекаются в занятие, пластично двигаются под музыку, проигрывая сказку «Горизонтально – пластического балета»

Эти методы дополняют друг и друга и помогают полностью погрузить ребенка в атмосферу занятия. В зависимости от возраста воспитанников они будут трансформироваться, и подстраиваться под определенные задачи каждой группы ДОУ.

1.10. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Систематичность

Занятия горизонтально – пластического балета должны быть регулярными. Важно постепенно повышать сложность и продолжительность движений. Сначала разучивать отдельные движения и постепенно соединять их в общую композицию.

Последовательность

Каждое занятие должно иметь определенную структуру. Сначала проводится разминка и разогреваются мышцы. Затем повторяются выученные движения, и только после этого показываете детям новые.

Доступность

Оценивать уровень подготовки детей и учитывать задачи возрастных групп. Проводить обучение в игровой форме.

Разнообразие

Все движения должны быть интересными и отличаться друг от друга. Начинать обучение сказки с упражнений, которые имитируют движения животных или используются в детских играх. Они развивают образное мышление, фантазию, учат координировать свои действия, развивают ловкость и пластичность.

1.11. Режим занятий:

Продолжительность – согласно требованиям СанПиН.

Средний возраст – 20 минут

Старший возраст - 25 минут.

Подготовительный возраст– 30 минут.

Количество занятий в неделю – 2 занятия.

1.12. Ожидаемый (прогнозируемый) результат:

- дети раскрепощаются в танце «пластик-шоу», развивается фантазия, воображение, гибкость тела.
- у детей формируется положительный психоэмоциональный фон, происходит общее оздоровление организма в целом.
- развивается музыкальный слух, память, чувство ритма.
- развивается координированность в движениях, общая и мелкая моторика.

- проявляется самостоятельность и творческая инициатива.

Итоговое открытое занятие является основной и конечной формой контроля знаний, умений, навыков и творческой самореализации воспитанников.

Содержательный раздел

1.13. Основное содержание ДООП:

Каждый комплекс упражнений горизонтально – пластического балета планируется разучивать постепенно. Каждая программа комплекса включает в себя: разучивание, повторение с отработкой движений и умением войти в образ и полное самовыражение под музыкальное и голосовое сопровождение. Занятия по горизонтально – пластическому балету, начинается с проведения плавных разминочных разогревающих упражнений, суставных гимнастик, упражнений на растяжку, которые позволяют освободить тело ребёнка от напряжений и укрепить его для более сложных композиций. Регулярная практика ведёт к контролю над своими действиями, запоминанию последовательности выполнения движений, правильности и синхронности их выполнения.

Развитие музыкальности:

- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику

Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ

общеразвивающие упражнения

- на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность)
- упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног

имитационные движения - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений

Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ

Развитие творческих способностей:

- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с текстом, темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;
- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;
- воспитание чувства такта, умения вести себя во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослого:

Показатели уровня развития детей:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в композициях «горизонтально – пластического балета»

2.2. Перспективно-тематический план для детей старшего дошкольного возраста

Название упражнений	Месяцы																																			
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1н	2н	3н	4н	1н	2н	3н	4н	1н	2н	3н	4н	1н	2н	3н	4н	1н	2н	3н	4н	1н	2н	3н	4н	1н	2н	3н	4н	1н	2н	3н	4н				
Сказки																																				
«Водяной водоворот»	□□□	*	*	×	=																															
«Тетушка Осень»					*	*	×	=																												
«Бабушка Зима»									*	*	×	=																								
«Приключения тапочек»																																				
«Солнышко»																																				
«Фея виноградной лозы»																																				
«Девушка Весна»																																				
«Страна Листвандия»																																				
«Красавица Лето»																																				
Круговая тренировка на тренажерах																																				
велотренажер	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
гребной	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
беговая дорожка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
массажная дорожка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
силовой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
лыжный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
штанга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
диск здоровья	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
батут	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
пружинный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения с предметами																																				
с платочками																																				
с прищепками																																				
с массажными мячами																																				
с гусеничкой, канатом																																				
с массажными дорожками																																				
с корриг. дорожками																																				
Упражнения на дыхание																																				
напольный хоккей																																				
мыльные пузыри																																				
лягушачья опера																																				
с фантиками																																				
пчелка																																				
подпрыгни и подуй																																				

- * - обучение
- × - повторение
- = - закрепление

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в тематической литературе, методических разработках занятий.

3.2. Материально – техническое обеспечение:

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Наличие покрытия – ковролина.

Зал оснащен музыкальной аппаратурой, подборкой музыкального репертуара «балетной», «классической» музыки, методической литературой, методическими пособиями, наглядным материалом, оборудованием.

3.4. Учебно-тематический план

№ п. п.	Тема	Количество занятий	
		Теория + практика	Всего
1.	«Водяной круговорот» <i>круговая тренировка упражнения с предметами, на дыхание</i>	8	8
2.	«Тетушка Осень» <i>круговая тренировка упражнения с предметами, на дыхание</i>	8	8
3.	«Приключение домашних тапочек» <i>круговая тренировка упражнения с предметами, на дыхание</i>	8	8
4.	«Бабушка зима» <i>круговая тренировка упражнения с предметами, на дыхание</i>	8	8
5.	«Солнышко» <i>круговая тренировка упражнения с предметами, на дыхание</i>	8	8
6.	«Фея виноградной лозы» <i>круговая тренировка упражнения с предметами упражнения на дыхание</i>	8	8
7.	«Девушка Весна» <i>круговая тренировка упражнения с предметами, на дыхание</i>	8	8
8.	«Страна Листвандия» <i>круговая тренировка упражнения с предметами, на дыхание</i>	8	8
9.	«Красавица Лето» <i>круговая тренировка упражнения с предметами, на дыхание</i>	8	8
		ИТОГО	72

Список литературы:

- 1) Н.Н.Ефименко, «Горизонтально – пластический балет», Москва, 1999
- 2) Н.Н. Ефименко, Малый театр физического воспитания, Ньюано, 2005
- 3) Н.Н. Ефименко, Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста, Таганрог, 2007
- 4) Н.Н. Ефименко, Физкультурные сказки, Харьков, Веста, 2005
- 5) Н.Н. Ефименко, Методика игрового тестирования , Винница, 2003