

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 1
городского округа-город Камышин
(МБДОУ Дс №1)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБДОУ Дс № 1.
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ Дс № 1
Э.А. Садыгова.
Приказ от 30.08.2024 г. № 122-о.

ПРОГРАММА
танцевальной студии
«Задорный каблучок»,
(художественной направленности)
по дополнительному образованию детей
дошкольного возраста 3-8 лет,
срок реализации программы-
2024-2025 учебный год.

Руководитель: хореограф
Ясыченко Елена Владимировна

г. Камышин
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

| | |
|---|---|
| 1.1.Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2.Направленность программы..... | 3 |
| 1.3.Новизна программы | 3 |
| 1.4 Актуальность программы..... | 4 |
| 1.5 Педагогическая целесообразность | 4 |
| 1.6.Цель программы | 4 |
| 1.7.Задачи | 4 |
| 1.8.Отличительные особенности данной программы..... | 5 |
| 1.9.Возраст детей..... | 5 |
| 1.10.Сроки реализации..... | 5 |
| 1.11.Форма и режим занятий..... | 5 |
| 1.12.Формы проведения занятий | 5 |
| 1.13.Ожидаемые результаты | 5 |
| 1.14.Способы определения результативности..... | 5 |
| 1.15.Виды контроля..... | 6 |
| 1.16.Формы подведения итогов реализации программы | 7 |

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

| | |
|--------------------------------------|---|
| 2.1. Учебный план | 7 |
| 2.2. Содержание учебного плана | 8 |

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

| | |
|-------------------------------------|----|
| 3.1. Расписание занятий..... | 14 |
| 3.2. Методическое обеспечение | 14 |
| 3.3. Список литературы | 14 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В период от 3 до 8 лет ребёнок интенсивно растёт 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. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут своё начало в глубокой древности: античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента-гимнастика и ритмический танец. В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и различными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа разработана с учетом требований следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590)
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020г. №28.

1.2. Направленность дополнительной образовательной программы:

Художественно-эстетическая.

1.3. Новизна программы заключается в следующем: программа имеет интегрированный характер, позволяет по мере необходимости варьировать образовательный процесс, конкретизировать и структурировать ее содержание, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. А также предоставляет возможность для развития творческих способностей детей. В образова-

тельном процессе программы используются инновационные технологии: здоровьесберегающие, личносно– ориентированные, игровые.

1.4.Актуальность программы заключается в физическом, художественно-эстетическом развитии воспитанников, приобщении их к народной и эстрадной музыке, раскрытии в детях разносторонних способностей, а также определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Использование традиционных и нетрадиционных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов образовательной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия. Репертуар для воспитанников подбирается педагогом с учетом возрастных, психологических особенностей ребенка.

Программа студии танца «Задорный каблучок» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры. Образовательная программа создана для реализации в МБДОУ Дс № 1, разработана на основании существующих нормативных документов, учебных пособий и программы Ж.Е .Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика».

1.5. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия танцевально-игровой гимнастикой улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей, развивают способности детей, формируют эстетический вкус.

1.6. Цель программы –содействие творческому развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.

1.7. Задачи:

1. Образовательные:

- ✓ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✓ формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

2. Развивающие:

- ✓ развивать двигательные качества и умения;
- ✓ развивать музыкальность;
- ✓ развивать творческие способности, потребность самовыражения в движении под музыку;
- ✓ развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- ✓ развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- ✓ развивать нравственно-коммуникативные качества личности.

3. Воспитательные:

- ✓ прививать навыки сценического поведения;
- ✓ воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

4. Оздоровительные:

- ✓ 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.

1.8. Отличительные особенности данной программы.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

1.9. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3-8 лет.

1.10.Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1.11.Формы и режим занятий.

В ходе реализации программы сочетается групповая и индивидуальная работа.

| <i>Индивидуальная</i> | <i>Групповая</i> | <i>Фронтальная</i> |
|-------------------------|--------------------|------------------------|
| Индивидуально-групповая | Танцевальные этюды | Работа со всей группой |

Занятия проводятся 2 раз в неделю. С детьми 3-5 лет –20 мин., с детьми 5-8 лет – 30 мин.

1.12.Формы занятий.

- Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение.
- Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз.
- Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
- Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом.

1.13.Ожидаемые результаты:

- улучшение физического развития дошкольников;
- повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
- сформируются навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев. Дети станут более музыкальными, ритмичными;

– сформируется правильная осанка.

1.14. Способы определения результативности.

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов выполнения воспитанниками диагностических заданий, участия детей в концертах, фестивалях, активности на занятиях.
3. Для отслеживания результативности используется педагогическая диагностика.

| № п/п | Список детей | Пла- стика | | Гиб- кость | | Выворот- ность | | Рас- тяжка | | Музы- каль- ность | |
|----------|--------------|---------------|-----|---------------|-----|-------------------|-----|---------------|-----|-------------------------|-----|
| | | н.г | к.г | н.г | к.г | н.г | к.г | н.г | к.г | н.г | к.г |
| 1. | | | | | | | | | | | |

Уровни развития- достаточный, близкий к достаточному.

1.15. Виды контроля

| Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
|---------------------------------------|---|---|
| Начальный или входной контроль | | |
| В начале учебного года | Определение уровня развития детей, их творческих способностей | Педагогическая диагностика |
| Текущий контроль | | |
| В течение всего учебного года | Определение степени усвоения воспитанниками материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение заинтересованности воспитанников в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Концерт для дошкольников |
| В конце учебного года | | |
| В конце учебного года | Определение изменения уровня развития детей, их творческих и двигательных способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования методов обучения. | Участие в фестивале детского творчества, итоговый концерт для родителей |

1.16. Формы подведения итогов реализации программы

Концертные выступления, участие в городском фестивале детского творчества. Эти мероприятия являются контрольными и служат показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Учебный план.

Учебный план является нормативным актом, основной задачей которого является регулирование объема образовательной нагрузки.

| № | Возрастная группа | |
|--|---|---|
| | Количество занятий в неделю | |
| | Вторая младшая Средняя | Старшая Подготовительная к школе группа |
| «Т анцевально-игровая гимнастика» (3-8 лет) | 00 «Физическое развитие» Период обучения с 16.09.2024 по 31.05.2025 г. | |
| Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Т анцевально-игровая гимнастика» | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Длительность занятий | 20 мин | 30 мин |
| Количество занятий в месяц | 8 | 8 |
| Итого в год | 68 | 68 |

**Планирование занятий
по танцевально-игровой гимнастике (учебный час)
сетка учебных часов при двухразовых занятиях в неделю**

| № п/п | Разделы программы | Год обучения (возрастная группа) | |
|-------|-------------------|----------------------------------|------------------------|
| | | 2-ая младшая средняя | старшая подготовит. |
| 1. | Игроритмика | в течении года | |
| 2. | Игрогимнастика | 11 | 11 |

| | | | |
|-----|------------------------------------|------------------|-----------|
| | | | |
| 3. | Игротанцы | в течении года | |
| 4. | Танцевально-ритмическая гимнастика | 15 | 15 |
| 5. | Игропластика | по плану занятий | |
| 6. | Паличиковая гимнастика | 10 | 10 |
| 7. | Игровой массаж | 9 | 9 |
| 8. | Музыкально-подвижные игры | по плану занятий | |
| 9. | Игры-путешествия | 15 | 15 |
| 10. | Креативная гимнастика | 8 | 8 |
| | Всего часов | 68 | 68 |

2.2. Содержание учебного плана

Младшая группа студии танца (дети 3-5 лет)

1. **ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. **Акробатические упражнения.** Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение де-

жа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т. д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

Старшая группа студии танца (дети 5-8 лет).

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие соче-

тания ритмического рисунка. Хлопки и удары ног на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы" упражнений «Марш», «Упраж-

нение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. **ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «День - ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. **ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ** «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

10. **КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Расписание занятий

| День недели | Группа | Время проведения | Место проведения |
|-------------|---|------------------|-------------------|
| Понедельник | Старшая группа студии танца «Задорный каблучок» | 15.00 – 15.30 | Физкультурный зал |
| | Младшая группа студии танца «Задорный каблучок» | 15.40-16.00 | |
| Пятница | Младшая группа студии танца «Задорный каблучок» | 11.30-11.50 | Физкультурный зал |
| | Старшая группа студии танца «Задорный каблучок» | 12.00-12.30 | |

3.2. Методическое обеспечение:

- картотека пальчиковой гимнастики;
- картотека музыкально-подвижных игр;
- картотека игрового самомассажа;
- конспекты занятий по сюжетным урокам;
- картотека релаксации;
- медиатека

3.3.Список литературы.

1. Фирилёва Е.Г. Сайкина учебно-методическое пособие Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ». -СПб.: «Детство пресс»,2000
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка.-М.,1993
3. Бекина С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет
4. Васильева Т.К. Секрет тнца.- СПб.,1997