

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 30.08.2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СТУДИИ ТАНЦА
«ЗАДОРНЫЙ КАБЛУЧОК»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
3-8 ЛЕТ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Руководитель кружка:
Ясыченко
Елена Владимировна

г. Камышин
2022 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, личностно– 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.		н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г

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.

№	Наименование образовательной услуги	Возрастная группа	
		Количество занятий в неделю	
		Вторая младшая Средняя	Старшая Подготовительная к школе группа
ОО «Физическое развитие»			
Период обучения с 15.09.2022 по 31.05.2023			
	«Танцевально-игровая гимнастика» (3-8 лет)		
	Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика»	2 раза в неделю	2 раза в неделю
	Длительность занятий	15 мин- -20 мин	25 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 ног 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 ногой 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 ногое, 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 кадрили», «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