

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №5 г.Пензы «Умка»  
(МБДОУ детский сад №5 г. Пензы «Умка»)

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом  
МБДОУ детский сад № 5 г. Пенза  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий  
МБДОУ детский сад № 5 г. Пенза  
Е.Г. Медвежова  
Приказ № 30.08. - 4 от «30» августа  
2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Художественное направление  
«Танцую. Двигаюсь. Играю.»

Для детей: 4-6 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Музыкальный руководитель  
*Ерышева Елена Анатольевна*

г. Пенза, 2024 г.

## Информационная карта программы

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Филиал «Антошка» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 города Пензы «Умка»
2.	Адрес учреждения	440008, г. Пенза, ул. Антонова, д. 52; телефон: +7 (8412) 69-07-90 электронная почта: fmdou5@yandex.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Танцую, двигаюсь, играю»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5 - 7 лет
5.	Срок реализации программы	2 года
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	Дополнительная программа «Танцую, двигаюсь, играю» 2 группы
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Ерышева Елена Анатольевна, музыкальный руководитель высшей квалификационной категории.
8.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	
	по основной направленности	художественной направленности
	по уровню освоения	ознакомительный уровень
	по образовательным областям	образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»
по целевым установкам	развитие личности учащегося в двигательной и познавательной активности.	

	по формам организации содержания	программа однопрофильная
9.	Результаты реализации программы	развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость); воспитывать музыкальность, умение распознавать характер музыкального произведения, ритм, темп, художественно – эстетический вкус, воображение и фантазию; стимулировать развитие волевых, нравственных качеств, трудолюбия, уверенность в своих силах; формировать устойчивый интерес к занятиям хореографией.

### Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа **«Художественное направление»** Модуль *«Танцую ,двигаюсь,играю»* по содержанию является художественной,

- по уровню освоения – *ознакомительной (стартовый)*,
- по форме организации - *очной, групповой*,
- по степени авторства – *авторской*.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Устав МБДОУ №5г. Пензы;

- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ №5 г. Пензы».

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, формируется личность человека.

Ребёнок 21 века, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, неправильным питанием и гиподинамией. Актуальность данной проблемы в том, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависит уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — физическую, психологическую и поведенческую.

Программа исходит из современных подходов к двигательному развитию, согласно которым его лишь условно можно отделить от других линий развития. Двигательная активность ребенка тесно связана с общим психическим развитием — эмоциональным, личностным, когнитивным — и не сводится к развитию только физического тела. Движение доставляет детям радость и основано на удовлетворении индивидуальных потребностей детей в движении.

Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Движения под музыку помогают ребёнку научиться правильно и красиво двигаться, формируют красивую фигуру. Музыка и танец составляют важную часть эмоциональных переживаний ребенка.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в то, что программа предусматривает широкое использование на занятиях музыкально-

ритмических упражнений (гимнастических, танцевальных, упражнения с предметами (мячами, бубнами, платками, скакалками, гимнастическими палками, погремушками воздушными шарами). Использование различных материалов и предметов позволяет совершенствовать ловкость, точность, выразительность движений.

Руководствуясь ритмом музыки, дети экспериментируют с различными видами движения: дети ходят, бегают, кружатся, раскачиваются, размахивают руками, прыгают, топают ногами, повторяют подсказанные взрослыми или наблюдаемые у взрослых движения. Для развития танцевальных движений детям младшего дошкольного возраста предлагают образно-игровые, имитационные движения (например, дети изображают, как летают птицы, как кружится снег, как прыгает зайчик).

Акцентирование внимания на индивидуальности и оригинальности движений поощряет детей к поиску новых возможностей, что полезно для развития креативного мышления (это переносится и во все другие сферы деятельности: общение, рисование, конструирование и т. д.).

Участие в танцах и музыкально-ритмических композициях воспитывает способность к коммуникации, коллективной ответственности, к невербальному общению, то есть учит понимать язык жестов, мимики, тонко чувствовать и понимать партнера по едва уловимым эмоциональным проявлениям.

Танец в группе или с партнером учит пониманию, что качество в очень большой степени зависит от того, насколько участники способны уважать друг друга, соглашаться друг с другом, поддерживать друг друга

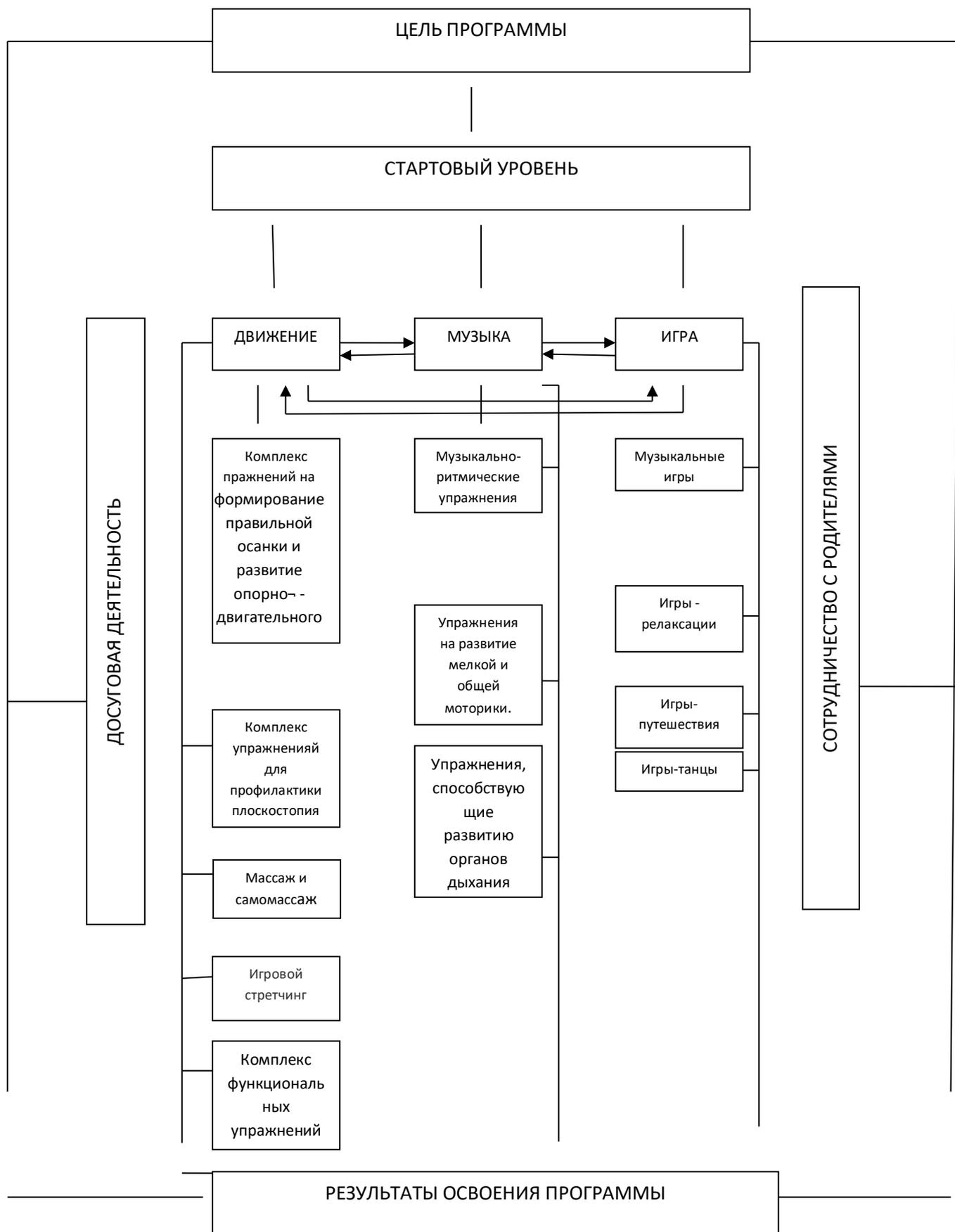
Освоение детьми музыкально-ритмических композиций способствует формированию у детей навыков ориентировки в пространстве.

Помимо задач физического и психического оздоровления, Программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это влияет на формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

### **Педагогическая целесообразность**

Развитие личности обеспечивается, прежде всего, через формирование универсальных учебных действий, которые выступают основой образовательного и воспитательного процесса. Деятельностный подход позволяет выделить основные результаты обучения и воспитания ключевых компетентностей и универсальных учебных действий, определяющих способность личности учиться, познавать, сотрудничать в познании и преобразовании окружающего мира.

## Модель организации образовательного процесса.



**Адресат программы:**

Дополнительная образовательная программа «Художественное направление» рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет

**Содержание программы в соответствии с возрастными особенностями детей**

	Особенности возраста учащихся	Уровень образовательного процесса	Особенности обучения на данном уровне
	<p>Возрастные особенности детей 5 - 6 лет можно охарактеризовать стремительным физическим ростом и активным развитием их умственных способностей. Дети этого возраста быстро утомляются. Внимание быстро переключается. Ребенок сосредоточен до тех пор, пока интерес не угаснет. Появление нового предмета /нового задания/, тотчас переключает внимание на него. Длительное время ребенок не может выполнять одно и тоже движение. Ведущим у учащихся является конкретно-образное мышление, т.е. педагог должен использовать в своей работе яркое словесное рисование – описание, сравнение, наглядность, показ. Их мировоззрение носит чувственный характер. Задания педагога выполняют не обсуждая. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Возбуждение сильнее, чем торможение.</p>	<p>стартовый</p>	<p>Задача педагога состоит в том, чтобы научить ребенка понимать свое тело, как оно работает посредством различных комплексов упражнений, основанных на игре. Обратить внимание на поиск характерных особенностей пластики для персонажей в упражнениях, деталей их поведения. На выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. учащимся предлагаются комплексы упражнения, игры и этюды, небольшие по содержанию - рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для</p>

			<p>освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений.</p>
	<p>В возрасте 6-7 лет дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Ребята в этом возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседа и т.д.).</p>		<p>Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Реакция детей на прослушанное представляет собой творческое отображение музыки в действии. В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой создают определенную двигательную активность, задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал. Двигаться, как подсказывает музыка - строгий закон, который следует неуклонно соблюдать на всем протяжении занятия. Движения должны вытекать из музыки, согласовываться с ней, отражая не только ее общий характер, но и конкретные средства выразительности. Развитие ребенка 6-7 лет, становление его личности зависит в большей степени от его</p>

		<p>способности к действию, его адекватности все усложняющемуся процессу приспособления. Новые условия жизни, в которые попадает ребенок в данном возрасте, приводят к усложнению возникающих перед организмом двигательных задач и откликающееся на него обогащение координационных ресурсов школьника. Двигательные задачи делаются более сложными в прямом смысле: возрастает разнообразие реакций, требующихся от организма. К самим этим реакциям предъявляются более высокие требования в отношении дифференцированности и точности; усложняется смысловая сторона движений, действий и поступков ребенка. Усложнение двигательных задач, неминуемо требующих разрешения со стороны индивида, совершается не само по себе и отнюдь не плавно и постепенно; наоборот, перемены в образе жизни приводят к накоплению все больших масс качественно новых координационных</p>
--	--	--

		проблем с не встречающимися ранее и не имевшими возможности войти в обиход особыми чертами смысловой культуры, двигательного состава, потребного сенсорного контроля и т.д
--	--	--

**Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов

1 год обучения - 56 часов.

2 год обучения - 56 часов

**Форма реализации** образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час - 20 мин);

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час – 30 мин)

**Программа состоит из следующих разделов:**

«Движение»;

«Музыка»;

«Игра»;

«Досуговая деятельность».

**Раздел «Движение»** включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений. Учащиеся приобретают основополагающие физические представления. Командные подвижные игры способствуют развитию пространственного сознания, а также дают возможность для знакомства с числами, фигурами и т. п. (*познавательное развитие*).

**Раздел «Музыка»** - учащиеся знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм).

**Раздел «Игра»** включают в себя все виды упражнений. Каждая игра имеет сказочный сюжет, визуальное, аудио и сенсорное сопровождение для развития восприятия и наилучшего закрепления всесторонних позитивных физических и психических изменений в человеке. Игры являются условием и содержанием общения с другими детьми, подразумевают взаимодействие, правила безопасности, взаимное внимание, чувства и отношения (*социально-коммуникативное развитие*).

**Раздел «Досуговая деятельность»** - содержание раздела направлено на повышение социальной активности детей. В социокультурном отношении досуговая деятельность располагает богатыми возможностями реализации

духовно-нравственного, художественно-эстетического, творческого и рекреативного потенциала личности, социальной группы. Досуговая деятельность предоставляет большие возможности для формирования нравственных ориентиров как отдельной личности, так и различных социальных групп современного общества. Досуговая деятельность осуществляется через различные мероприятия: традиционные дела: встречи за круглым столом с родителями, новогоднее представление, Масленица, дни здоровья с родителями, массовые дела детского сада.

**Цель программы:** развитие личности ребенка в двигательной и познавательной активности.

**Задачи:**

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- воспитывать музыкальность, умение распознавать характер музыкального произведения, ритм, темп, художественно – эстетический вкус, воображение и фантазию;
- стимулировать развитие волевых, нравственных качеств, трудолюбия, уверенность в своих силах;
- формировать устойчивый интерес к занятиям хореографией.

**Ожидаемые результаты освоения дополнительной образовательной программы «Художественное направление»**

*Предметные*

1 год обучения учащийся будет **знать:**

- назначение танцевального зала и правила поведения в нем,
- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики,
- о назначении комплексов упражнений на занятии,
- основное положение рук и ног.

**уметь:**

- ориентироваться в зале, выполнять простейшие построения и перестроения,
- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку,
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок,
- выполнять простейшие двигательные задания.

2 год обучения учащийся будет **знать:**

- позиции и положения рук и ног
- правила поведения на занятии в зале
- названия упражнений и правила их исполнения
- основные ритмы движения

**уметь:**

- передвигаться по залу различными видами движения и иметь определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях
- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.)
- правильно делать основные упражнения по программе
- исполнять ритмические и танцевальные движения и комплекс упражнений под музыку.

***Личностные результаты освоения программы «Танцую, двигаюсь, играю»***

*Учащийся в процессе освоения программы:*

- получает удовольствие и радость от движения, у него развивается мотивация к занятиям танцами, спортом, активному и здоровому образу жизни;
- проявляет интерес к новым движениям и двигательным задачам;
- ценит радость от совместных подвижных, командных игр (социально-коммуникативное развитие);
- приобретает разнообразный двигательный опыт: балансируя, лазая, бегая или раскачиваясь, развивает у себя чувство баланса, равновесия и совершенствует координацию своих мышц;
- начинает лучше чувствовать свое тело и учится контролировать свои движения, оценивать свои силы, умения и возможности;
- осваивает разнообразные двигательные навыки, овладевает основными движениями и управляет ими.

*Метапредметные результаты:*

*Учащийся в процессе освоения программы приобретает:*

- коммуникативные навыки;
- навыки взаимодействия в группе.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Наименование разделов	Уровни обучения	
		Стартовый уровень 1 год	Стартовый уровень 2 год
1.	Движение	14	14
2.	Музыка	15	15
3.	Игры	15	15
4.	Досуговая деятельность	12	12
	<b>итого часов:</b>	<b>56</b>	<b>56</b>

**1 год обучения**  
**Учебно-тематический план**

№	Название раздела и темы	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Движение</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	контрольные упражнения, двигательные тесты творческие задания
1.1	Упражнения на формирование правильной осанки и развитие опорно – двигательного аппарата	6	1	5	
1.2.	Упражнения для профилактики плоскостопия	4	1	3	
1.3.	Ганцевальные этюды	2		2	
1.4.	Игровой стретчинг	1		1	
1.5.	Партерная гимнастика	1		1	
<b>2.</b>	<b>Музыка</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	контрольные упражнения
2.1	Музыкально-ритмические упражнения	8	1	7	
2.2	Упражнения на развитие мелкой и общей моторики	4		4	
2.3	Упражнения на дыхание	3		3	
<b>3.</b>	<b>Игры</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	упражнения на заданный образ
3.1	Музыкальные игры	6	1	5	
3.2	Игры – релаксации	3	1	2	
3.3	Игры-путешествия	3		3	
3.4	Игры – танцы	3		3	
<b>4.</b>	<b>Досуговая деятельность</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	беседа
4.1	Досуговая деятельность	12	1	11	
	<b>Итого</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	

**Содержание программы**

**Раздел: Движение. Комплекс общеразвивающих упражнений.**

**Тема 1.1. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.**

*Теория.* Упражнения на развитие основных движений. Последовательность выполнения упражнений. Положение рук на талии. Позиции ног I и VI.

*Практика.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, змейкой.

Ходьба с различными положениями рук, под счёт и под музыку, с изменением длины шагов, с перешагиванием через препятствия.

Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности, бег с захлестом голени, с подъемом колена, «ножницы»).

Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).

Упражнения у станка.

Упражнения в равновесии. Упражнения-игры с большим и малым гимнастическим мячом.

Упражнения в исходном положении стоя.

2. Упражнения в исходном положении на четвереньках - для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища - выполняются как на месте, так и в движении.

3. Упражнения в исходном положении лежа на спине, животе и на боку для укрепления мышц живота и спины - выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища

*Контроль.* Контрольные упражнения. Двигательные тесты.

### **Тема 1. 2. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.**

*Теория.* Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

*Практика.* Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

*Контроль.* Контрольные упражнения

### **Тема 1.3. Танцевальные этюды**

*Теория:* Понятие: Этюд. Понятия: танцевальный шаг, движение, комбинация. Соединение отдельных движений в комбинацию.

*Практика:* Разучивание способов передвижения – танцевальный шаг, подскок, танцевальный бег, пережат, скольжение. Разучивание движений и соединение их комбинацию. Постановка и показ танцевального этюда.

*Контроль:* Творческое задание – показ танцевального этюда. Беседа.

### **Тема 1.4. Игровой стретчинг.**

*Теория.* Игры – растяжки. Статичные растяжки мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Правила выполнения.

*Практика.* Выполнение упражнений и игр.

*Контроль.* Контрольные упражнения

### **Тема 1. 5. Партерная гимнастика**

*Теория.* Понятие: партерная гимнастика. Значение позвоночника в организме человека. Мышцы спины.

Правила выполнения упражнений на развитие позвоночника и техника безопасности.

*Практика.* Упражнения на развитие эластичности мышц, координацию движений, на выносливость.

*Контроль.* Контрольные упражнения.

## **Раздел 2: Музыка.**

### **Тема 2. 1. Музыкально - ритмические упражнения.**

*Теория.* Движения в характере и темпе музыки (быстро – медленно). Музыкальные игры организующего характера. Начало движений одновременно с началом музыкальной фразы. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей, упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

*Практика.* Упражнения на комплексное и разностороннее развитие двигательных умений и навыков.

*Контроль.* Контрольные упражнения, двигательные тесты.

### **Тема 2.2 Упражнения на развитие мелкой и общей моторики.**

*Теория.* Понятие: мимика. Гимнастика для глаз.

*Практика.* Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

Проведение гимнастики для глаз.

*Контроль.* Контрольные упражнения

### **Тема 2. 3. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.**

*Теория.* Значение и правила выполнения дыхательных упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнений на дыхание лежа, сидя и стоя.

*Контроль.* Контрольные упражнения на правильность выполнения.

## **Раздел 3: Игры.**

### **Тема 3. 1. Музыкальные игры.**

*Теория.* Разновидности музыкальных игр. Правила игры.

*Практика.* Игры - на внимание, на координацию, на реакцию реагирования, на развитие слуха и т.д. игры со словом.

*Контроль.* Творческие задания.

### **Тема 3. 2. Игры - релаксации.**

*Теория.* Понятие: релаксация. Правила выполнения игр и упражнений.

*Практика.* Упражнения на расслабление, успокоение возбужденных мышц, на переход к обычной деятельности.

*Контроль.* Контрольные упражнения на правильность выполнения.

### **Тема 3.3. Игры – путешествия.**

*Теория.* Правила игры.

*Практика.* Тематика игр- путешествий: «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Лесные приключения», «Путешествие в Игрой – город». «По полям и лугам», «Путешествие на далекий остров», «Кто живет рядом с нами?».

*Контроль.* Творческие задания.

### **Тема 3.4. Игры-танцы.**

*Теория.* Определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

*Практика.* Музыкально – подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

*Контроль.* Творческие задания.

## **Раздел 4: Досуговая деятельность.**

### **Тема 1. История, законы и традиции студии.**

*Теория.* Основные традиционные дела студии:  
 тематические мероприятия; посвящение в танцоры; день рождения коллектива;  
 экскурсии и походы.  
*Практика.* Подготовка и проведение студийных дел.  
*Контроль.* Беседа.

**Второй год обучения**  
**Учебно-тематический план**

№	Название раздела и темы	Кол-во часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Движение</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
1.1	Упражнения на формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	6	1	5	контрольные упражнения, двигательные тесты	
1.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	4	1	3		
1.3	Танцевальные этюды	2		2		
1.4	Игровой стретчинг	1		1		
1.5	Партерная гимнастика	1		1		
<b>2.</b>	<b>Музыка</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>		
2.1	Музыкально-ритмические упражнения	8	1	7	контрольные упражнения	
2.2.	Упражнения на развитие мелкой и общей моторики	4		4		
2.3	Упражнения на дыхание	3		3		
<b>3.</b>	<b>Игры</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>		
3.1	Музыкальные игры	6	1	5	упражнения на заданную тему	
3.2	Игры - релаксации	3	1	2		
3.3	Игры-путешествия	3		3		
3.4	Игры-танцы	3		3	творческие задания	
<b>4.</b>	<b>Досуговая деятельность</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>		
4.1	Досуговая деятельность	12	1	11	беседа	
	<b>Итого</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>		

**Содержание**

**Раздел 1: Движение. Комплекс общеразвивающих упражнений.**

### **Тема 1.1. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.**

*Теория.* Последовательность выполнения упражнений. Упражнение по кругу.

Упражнения гимнастики, упражнения на укрепление мышц стопы, живота и спины.

*Практика.* Выполнение упражнений.

*Контроль.* Контрольные упражнения на правильность выполнения.

### **Тема 1.2. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия:**

*Теория.* Работа со стопами.

*Практика.* Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Разминка балерины. Работа со стопами по VI лежа на спине, лежа на животе.

Работа со стопами по I лежа на спине, лежа на животе (руки кладутся ладонями за голову, или под подбородок).

*Контроль.* Контрольные упражнения.

### **Тема 1.3. Танцевальные этюды.**

*Теория:* Компоненты танцевального этюда: музыка, движение, рисунок, драматургия.

*Практика:* Обсуждение истории танцевального этюда и выбор музыки. Разучивание движений, рисунка, переходящих движений с выбранной музыкой.

*Контроль:* Творческое задание - показ танцевального этюда. Беседа.

### **Тема 1.4. Игровой стретчинг.**

*Теория.* Простые упражнения игрового стретчинга.

*Практика.* Выполнение упражнений.

*Контроль.* Контрольные упражнения.

### **Тема 1.5. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Упражнения на развитие гибкости позвоночника. Правила выполнения упражнений на развитие позвоночника и техника безопасности.

*Практика:* Выполнение упражнений на развитие гибкости позвоночника: «кобра», «кольцо», «корзинка», «верблюд».

*Контроль.* Контрольные задания.

## **Раздел 2: Музыка**

### **Тема 2.1. Музыкально - ритмические упражнения.**

*Теория.* Упражнения, способствующие развитию координационных способностей, упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча. Строевые упражнения.

*Практика.* Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях, комплексы упражнений.

*Контроль.* Контрольные упражнения.

## **Тема 2. 2. Упражнения на развитие мелкой и общей моторики.**

*Теория.* Мимика и жесты. Мимика и жест в танце.

*Практика.* Чтение русской народной сказки «Вредные привычки».

Упражнения на отработку простых жестов.

*Контроль.* Контрольные упражнения.

## **Тема 2.3. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.**

*Теория.* Дыхание в движение.

*Практика.* Упражнения на дыхание в движении.

*Контроль.* Контрольные задания.

## **Раздел 3: Игры**

### **Тема 3.1. Музыкальные игры.**

*Теория.* Смена музыкальных фрагментов. Двигательная координация. Выразительность движений.

*Практика.* Выполнение упражнений и игр с разной музыкальной характеристикой.

*Контроль.* Творческие задания.

### **Тема 3.2. Игры - релаксации.**

*Теория.* Напряженность и расслабленность.

*Практика.* Придумывание и использование образных игр на расслабление и напряжение.

*Контроль.* Контрольные упражнения.

### **Тема 3.3. Игры – путешествия.**

*Теория.* Сказочный сюжет. Герои, роли.

*Практика.* Тематика игр - путешествий: «Прогулка по лесу с Красной Шапочкой», «Волшебное кольцо», «Три поросенка», «Царевна – лягушка».

*Контроль.* Творческие задания.

### **Тема 3.4. Игры – танцы.**

*Теория.* Комплекс танцевальных игр, включающих в себя танцевальные элементы.

*Практика.* «Звере - ритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишиями, танцевально – образные движения.

- Танцевальный шаг (шаг с носка). Высокий шаг. Мягкий пружинящий шаг.

- Бег на полупальцах. Тихая ходьба. Легкие подскоки.

- Прыжки. Притопы.

*Контроль.* Творческие задания.

## **Раздел 4: Досуговая деятельность**

### **Тема 1. Студия – участник различных мероприятий детского сада.**

*Теория.* Понятие: концерт. Правила подготовки и выступления. Новогодние праздники. Дни здоровья с родителями.

*Практика.* Подготовка и проведение праздников, участие в концерте.

*Контроль.* Выполнение поручений при организации и поведении дела.  
Беседа.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	56	28	56	2 занятия по 1 часу
2	56	28	56	2 занятия по 1 часу

### Формы подведения итогов реализации программы

Система контроля результативности программы носит индивидуальный характер и направлена на своевременное выявление детей, испытывающих определенные затруднения в обучении, или опережающих обучение учащихся с целью наиболее эффективного подбора для них содержания, методов и средств обучения.

#### *Виды контроля*

*Исходный или текущий* – этот контроль выявляет исходный уровень подготовки на момент начала обучения. Проводится в течение первых двух недель сентября или после перерыва в обучении.

*Тематический контроль* заключается в обеспечении контроля за усвоением всей темы. Он позволяет определить степень сформированности новых знаний и умений, выявить типичные ошибки и проблемы, позволяет осуществить коррекцию, направление и улучшение знаний и приемов деятельности обучающихся с помощью специальных упражнений и дополнительных заданий. От его регулярности зависят результаты обучения.

*Итоговый контроль* проводится по завершении обучения программе и служит для выявления уровня ее усвоения. Итоговый контроль проводится после освоения дополнительной общеобразовательной программы и может быть проведен в форме творческого отчета – концерта, открытого занятия. По результатам промежуточного и итогового контроля определяется уровень усвоения каждым учащимся программного материала: высокий, средний, низкий.

#### *Формы организации контроля*

фронтальная;  
групповая;  
индивидуальная;

#### *Формы контроля*

**Диагностика результатов** освоения программы происходит на основе наблюдения педагога за успехами и трудностями обучающихся во время занятий, контрольных занятий.

**собеседование, беседа** - форма входного или текущего контроля, проводится с целью выявления образовательного или творческого уровня детей, их интересов и способностей как при поступлении в объединение, так и на отдельных этапах усвоения программы;

**наблюдение** - метод длительного и целенаправленного изучения психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении учащихся;

**анализ продуктов деятельности** - всесторонний анализ с целью обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;

**игры** - музыкальные, театральные;

**контрольные задания, упражнения** – самостоятельное выполнение учащимся работы по заданию педагога, является компонентом целостного педагогического процесса, так как ему присущи воспитательная, учебная и

развивающая функции;

**опрос (устный, письменный)** – универсальный метод получения информации;

**открытое занятие** - для родителей в форме праздника.

### **Условия реализации программы**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения: наличие специального зала, оснащенного зеркалами, станками для занятия классического танца, качественное освещение в дневное и вечернее время; фортепиано, музыкальная аппаратура, аудиозаписи, костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

- легко проветриваемый и с хорошим освещением зал с зеркалами.
- музыкальное сопровождение занятий целесообразно осуществлять под музыкальный центр и сформированной фонотекой;
- из инвентаря в зале необходимы стол, несколько стульев, гимнастические скамейки, полка для аудиоаппаратуры;
- для более полноценного восприятия изучаемого материала необходим мультимедийный проектор;
- для более оперативного реагирования педагогом на все новинки в области современной хореографии и музыки необходим Интернет;
- информационный стенд.

### **Методические ресурсы:**

№	Название	
1	Учебные пособия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Акишкина А., Хано К. Словарь русских жестов и мимики – Токио, 1986.</li> <li>2. Амосов Н. М. Здоровье и счастье ребенка // Энциклопедия Амосова. – М., 2002</li> <li>3. Асафьев Б.В. О музыкально-творческих навыках у детей: Избранные статьи о музыкальном просвещении и Образовании. – Л. – М., 1986.</li> <li>4. Бейлино А. Музыкально - ритмические пальчиковые игры. - Дошкольное воспитание, 1993 год, № 9, стр. 114.</li> <li>5. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М., 1984.</li> <li>6. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей. Санкт-Петербург, 2000г.</li> <li>7. Ветлугина Н. А. Музыкальный букварь. - М.: Музыка, 1973 год.</li> <li>8. Ветлугина Н. А. Музыкальные занятия в детском саду. М.: «Просвещение» 1984 год.</li> <li>9. Горшкова Е.В. О музыкально-двигательном творчестве в танце. // Дошкольное воспитание, 1991. - № 12. С. 47-55.</li> <li>10. Давыдова Н. Основы музыкального воспитания. - Дошкольное воспитание, 1994 год, №6, стр. 89.</li> <li>11. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л., 1995.</li> <li>12. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.</li> <li>13. Лопухов Ф.В. Хореографические</li> </ol>

откровенности. – М., 1992.

14. *Лукина Г.Г.* К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.
15. Михайлова М. А. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль «Академия развития», 1997 год.
16. Музыка в детском саду / под. Ред. Н. А. Ветлугиной. М.: Музыка, 1980 год.
17. Музыкальное воспитание в первых общественных детских садах России. - Дошкольное воспитание, 1996 год, № 11, стр. 91.
18. Нашим детям: Игры, пляски и музыкально-двигательные упражнения для дошкольников: Сост. Е.М. Дубянская. – Л., 1986. – Изд. 5.
19. Образовательная область «Музыка». Методический комплект программы «Детство». Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012г.
20. Основы сценического движения /Под ред. И.Э. Коха.- М., 1986.
21. Радынова О. Дошкольный возраст - задачи музыкального воспитания. - Дошкольное воспитание, 1994 год, № 2, стр. 24 - 30.
22. Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения // психологический журнал, 1989. – Т.3. - № 3.
23. Столярова В. Чтобы дети росли добрыми. - Дошкольное воспитание, 1996 год, № 9, стр. 119.

		<p>24. Тарасова К.В. Онтогенез музыкальных способностей. – М., 1988</p> <p>25. Фурмина Л. Музыка в жизни младенца. - Дошкольное воспитание, 1990 год, № 12, стр. 57 - 62.</p>
2	Художественная литература	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Александрова Т. "Домовенок Кузька" Планета детства, 2010</li> <li>2. Волков А. "Волшебник изумрудного города", - «Малыш», ,2014</li> <li>3. Маршак С. Сказки, стихи, загадки. Планета детства, 2010</li> <li>4. Толстой А. "Золотой ключик или приключения Буратино". Самовар, 2011</li> <li>Козлов С. " Трям, здравствуйте!" и др. сказки Малыш, 2014</li> <li>5. Катаев В. "Цветик-семицветик" Малыш, 2014</li> <li>6. Успенский Э. "Крокодил Гена и его друзья", "Дядя Федор, пес и кот", "Каникулы в Простоквашино" и т.д. - Самовар, 2007</li> <li>7. Цыферов Г. Паровозик из Ромашково" и др. рассказы - Самовар, 2007</li> </ol>
3	Энциклопедии и справочники	
4	Медиаотека	<p>Видеофрагменты, аудиозаписи, элементы мультимедиа,</p> <p>..</p>
	Электронные образовательные ресурсы	<p><a href="http://ddut-penza.ru/forteachers/">http://ddut-penza.ru/forteachers/</a></p> <p>....</p> <p>....</p>
	Методические материалы	<p>Методические материалы по....</p> <p>Авторские методики по ..</p> <p>...методические разработки, конспекты занятий и мастер-классов,</p> <p>исследовательские работы, проектные работы педагога и учащихся, сценарии, контрольно-измерительные материалы.</p> <p>Репертуарный план</p> <p>Соревновательный план</p>
	Дидактические материалы	Программы, комплекты дидактических

		материалов по различным направлениям, наглядные пособия, инструкции, презентации, слайд-шоу, игры, фото, иллюстрации,
--	--	---

**Кадровые ресурсы:** педагог дополнительного образования.

## Приложение

### Методика диагностики двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на занятиях

Диагностика проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае). Обследование детей проводится на музыкальных занятиях. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Диагностический материал разработан на основе рекомендаций Э.П. Костиной, А.Н. Зиминной и А.И. Бурениной и включает следующие разделы:

1. Методика выявления двигательных способностей
2. Методика выявления уровня развития чувства ритма

#### Методика выявления двигательных способностей

- I. Интерес и потребность к восприятию музыки и движений
  1. Целостное восприятие деятельности: восприятие выразительности, игрового содержания, понимание сюжета игры или композиции танца.
  2. Восприятие азбуки основных видов движений музыкально-ритмической деятельности: основных, сюжетно-образных и танцевальных
  3. Восприятие ориентировки в пространстве.
- II. Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений
  1. Выразительность исполнения музыкально-ритмического репертуара: передача характера, сюжета игры, композиции танца
  2. Наличие развитого чувства группы.
  3. Самостоятельность исполнения упражнений, танцев и др.
- III. Наличие творчества в исполнении выразительности движений игр и плясок.
  1. Творческая импровизация передачи игрового образа.
  2. Творческая импровизация в свободной пляске

Рекомендуемая методика предполагает общую систему оценки двигательных способностей по 3-балльной шкале.

3 балла – ребенок выполняет самостоятельно предложенные задания;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает.

Высоким результатом хореографических способностей детей можно считать средний балл от 2,3 до 3.

Средний уровень от 1,5 до 2,2 балла.

Низкий уровень 1,4 балла и ниже.

### Методика выявления уровня развития чувства ритма

Критерии уровня развития чувства ритма: в движении, воспроизведении ритма, в творчестве.

#### 1. Движение.

1) *передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):*

**высокий** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

**средний** – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

**низкий** – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

2) *передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:*

**высокий** – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

**средний** – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная

эмоциональность при выполнении движений;

**низкий** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

3) *соответствие ритма движений ритму музыки:*

**высокий** – чёткое выполнение движений;

**средний** – выполнение движений с ошибками;

**низкий** – движение выполняется не ритмично.

4) *координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):*

**высокий** – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

**средний** – допускает 1-2 ошибки;

**низкий** – не справляется с заданием.

#### 2. Воспроизведение ритма.

1) *воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение:*

**высокий** – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок знакомой песни;

**средний** – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

**низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.

2) *воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте:*

**высокий** – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок мелодии;

**средний** – воспроизводит ритм песни с ошибками;

**низкий** – неверно воспроизводит ритм песни.

3) *воспроизведение ритма песни шагами:*

**высокий** – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;

**средний** – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;

**низкий** – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

4) *воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»):*

**высокий** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

**средний** – допускает 2-3 ошибки;

**низкий** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

### 3. Творчество.

1) *сочинение ритмических рисунков:*

**высокий** – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

**средний** – использует стандартные ритмические рисунки;

**низкий** – не справляется с заданием.

2) *танцевальное:*

**высокий** – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

**средний** – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

**низкий** – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

Мониторинг распределялся по оценочным таблицам. Результаты (высокий, средний, низкий) оценивались по показателям качества освоения ребенком музыкально-ритмической деятельности:

1. Интерес и потребность к восприятию музыки и движений
2. Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений
3. Наличие творчества в исполнении выразительности фиксированных движений игр и плясок.

### **Критерии оценки достижений детей**

На начало прохождения курса:

1. Имеют небольшую физическую подготовленность.
2. Частично владеют работой с мячом.
3. Частично владеют техникой выполнения основных видов движений.
4. Проявляют интерес к упражнениям и играм оздоровительной направленности.
5. Недостаточное развитие психоэмоциональной сферы.

На конец прохождения курса:

1. Укрепление осанки и улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

3. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
4. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
5. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

### Критерии оценки знаний и умений

Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Практический тест «Музыкальная грамота»	Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере.	Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.	Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер.
Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Не знает танцевальной терминологии.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Промежуточная аттестация. Открытое занятие	Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса.	Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы игровой хореографии.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности. Активен в игровой хореографии.