

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №281»  
(МБДОУ №281)



«281-тй номеро нылпи сад» школаозь  
дышетонъя муниципал коньдэтэн  
возиськись ужъюрт  
(281- тй номеро ШДМКВУ)

426049, Удмуртская Республика, г.Ижевск, ул. Леваневского, д.108, тел.(3412) 53-93-72,  
ИНН/КПП 1832041000/183201001, ОКАТО 94401000000, ОКВЭД 80.10.1,  
e-mail: [ds281@izh-ds.udmr.ru](mailto:ds281@izh-ds.udmr.ru)

Дополнительная общеобразовательная программа  
художественной направленности  
по развитию музыкально – пластических способностей  
у детей старшего дошкольного возраста  
срок реализации: 1 год.

Руководитель:  
Инструктор по физкультуре  
Никитина Анастасия Олеговна

Ижевск

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
Направленность .....	3
Новизна.....	3
Актуальность .....	4
Цель программы: .....	4
Задачи .....	4
Сроки реализации.....	5
Формы и режим занятий.....	5
Основные принципы построения программы .....	5
Возрастные особенности детей.....	6
Методы и приемы, используемые при реализации программы:.....	6
Планируемые результаты .....	7
Форма контроля.....	7
2. Учебно-тематический план .....	7
3. Программный материал практических занятий .....	8
4. Методическое обеспечение программы.....	9
Материально – техническое обеспечение.....	10
Работа с родителями.....	11
Методическое обеспечение программы.....	11
Примерный план организации занятия .....	11
5. Список литературы .....	12

## **1. Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. По мнению исследователей именно этот возраст является значимым этапом становления способностей человека – двигательных, творческих, познавательных. Творческие способности помогают будущим первоклассникам адаптироваться к школьной жизни. Двигательные способности помогают развить силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Познавательные способности развивают память, внимание, восприятие, мышление

Одним из помощников развития этих способностей является хореографическое искусство. Хореография имеет огромное значение для эстетического и физического развития детей. Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Дети стремятся увидеть это на балетных спектаклях, в художественных альбомах, видеофильмах, поэтому важно научить каждого ребенка не только понимать хореографический язык, но и пользоваться им для самовыражения.

На занятиях по хореографии происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания танцевального, физического и интеллектуального развития. В танце ребёнок проявляет свои способности, свою творческую активность, развивается его фантазия, творческие способности: ребёнок учится сам создавать пластические образы. Взаимодействия детей в коллективе и коллективные выступления перед зрителем так же положительно влияют на воспитание детей и прививают чувства ответственности, дружбы, товарищества, переживание успеха приносит ему моральное удовлетворение, создаются условия для самореализации творческого потенциала ребёнка. Занятия танцем хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают трудовой и жизненный тонус ребёнка.

### **Направленность программы**

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Дети с большим желанием занимаются гимнастическими упражнениями, т.к. занятия проводятся в игровой форме. Им нравится видеть как оживает предмет в их руках, как становится послушным хрупкое тело. У детей расширяется двигательный опыт, совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения, развивается ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, формируется самостоятельность, активность, положительное отношение со сверстниками.

Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

### **Новизна**

Новизна программы заключается в том, что занятия сочетают в себе обучение основам танцевальных движений, позиций рук и ног (для детей дошкольного

возраста в игровой форме) с занятиями гимнастикой и ритмикой. Такая организация учебно-воспитательного процесса формирует чувство ритма, творческие способности и одновременно позволяет совершенствовать физическую подготовленность, форму и выносливость у детей.

Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным.

Программа способствует причастности к современным тенденциям развития художественной гимнастики в раннем возрасте.

### **Актуальность**

У детей в наше время снижение двигательной активности это связано с тем, что уже дети дошкольного возраста становятся зависимыми от компьютеров, планшетов, телефонов. Ограничение мышечных усилий, приводят ко многим нарушениям здоровья. Среднесуточный объём двигательной активности у большинства дошкольников составляет лишь половину гигиенической нормы. Из выше сказанного следует, что занятия танцами должны содействовать снижению этих негативных факторов. В процессе занятий и конкретных выступлений дети овладевают навыками общения и коллективного творчества, у них укрепляется общефизическое состояние, вырабатывается характер и волевые качества.

Благодаря комплексному подходу формируется творческая, всесторонне развитая личность, способная адаптироваться в различных жизненных ситуациях, а это и есть актуальная сторона данного вопроса.

В программе используется игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся младшего возраста его физические и психологические особенности.

**Цель программы:** гармоничное развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности с учетом возможностей детей.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

Освоить базовые навыки гимнастики на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.

#### *Развивающие:*

Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

#### *Воспитательные:*

Воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

**Сроки реализации** данной дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы и режим занятий.**

Занятия строятся в зависимости от возрастных особенностей дошкольников.

Количество детей в группе – 10 - 15 чел.

№	Наименование платной образовательной услуги	Возрастная группа	Сроки освоения образовательной программы	Кол-во мин. в неделю	Кол-во НОД в неделю/мес яц/год	Всего часов в год
1	ПОУ по художественной направленности «Серпантин»	ст.гр	01.09.22 – 31.06.23	25	2/8/80	40 ч
		подг .гр		30		

### **Основные принципы построения программы**

- *Принцип доступности изучаемого материала.* Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим – определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.

- *Принцип «от простого – к сложному».* Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок с музыкально-ритмическими играми.

- *Принцип систематичности.* Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

- *Принцип повторяемости материала.* Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.

- *Принцип сотворчества педагога и воспитанника:* взаимодействие педагога и родителей, родителей и детей-воспитанников дошкольного учреждения.

*Необходимыми условиями по организации педагогического процесса является:*

- использование современных технологий организации педагогического процесса;

- знакомство с различными формами традиционной народной культуры: прикладным художественным творчеством, особенностями танцевальных движений, отличительными особенностями национальных костюмов.

## **Возрастные особенности детей**

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет:**

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

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет:**

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. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

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. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества. Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является: быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

## **Методы и приемы, используемые при реализации программы:**

- Игровой метод;

- Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- Метод показа;
- Метод повторения;
- Метод коллективного творчества;
- Метод объяснения;
- Метод иллюстративной наглядности.

### Планируемые результаты:

- контролировать свое самочувствие
- выполнять движения под музыку
- выполнять танцевальные шаги
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики.

### Форма контроля

Открытые занятия для родителей в I и II полугодии, выступление на утренниках.

## 2.

### Учебно-тематический план

Период реализации: сентябрь - май

СОДЕРЖАНИЕ	Кол – во часов
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
<b>1.ОФП:</b>	
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	8
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	
Спортивные и подвижные игры	
<b>2.СФП:</b>	
<b>На гибкость</b> – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	12
<b>На силу</b> – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	
<b>На быстроту</b> – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	
<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	
<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<b>Беспредметная</b> – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	5
<b>Предметная</b> – освоение техники упражнений с предметами	5
<b>Хореографическая</b> –упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	5
<b>Музыкально-двигательная</b> – освоение музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	5
	Итого
	40

### 3. Программный материал практических занятий на оздоровительно – развивающем

#### *Базовая техническая подготовка:*

- Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- Упражнения для правильной постановки ног и рук;
- Маховые упражнения;
- Круговые упражнения;
- Пружинящие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Акробатические упражнения.

#### *1. Специально-техническая подготовка:*

##### 1.1. Виды шагов:

- На полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной (приставной).

##### 1.2. Виды бега:

- На полупальцах.

##### 1.3. Наклоны:

- Вперед, в стороны на двух ногах, назад на двух ногах.

##### 1.4. Подскоки и прыжки:

С двух ног с места:

- Выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, подбивной в сторону и вперед, со сменой ног впереди.

##### 1.5. Упражнения в равновесии:

- Стойка на носках, равновесие в полуприседе.

##### 1.6. Вращения:

- Переступанием, скрестные, кувырок назад, кувырок вперед.

##### 1.7. Стойки:



- Стойка на лопатках.

#### 1.8. Упражнения с мячом:

- Махи (во всех направлениях), круги, большие, средние;
- Броски и ловля – низкие до 1 метра двумя руками.
- Перекаты по полу и по телу.

#### 1.9. Упражнения со скакалкой:

- Качание, махи;
- Вращение скакалки вперед, назад;
- Прыжки через скакалку.

#### 1.10. Упражнение с обручем

- Вращение обруча вперед на одной руке, тоже в сторону, со сменой рук нем прекращая движения.
- Вращения обруча над головой.
- Вращение обруча на талии.
- Вращение обруча рукой из положения равновесия.
- Перекатывание обруча перед телом из боковых выпадов.
- Прыжки через обруч (как на скакалке) вперед, назад, Боком, на месте, с продвижением по прямой и по кругу
- В парах - пас обруча друг другу одной рукой.
- Вращение двух и нескольких обручей одновременно.

## 2 Музыкально-двигательное обучение:

- Воспроизведение и характер музыки через движение;
- Распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- Музыкальные игры;
- Музыкально-двигательные задания;
- Танцевальные этюды с предметами.

## 4. Методическое обеспечение программы

В основе реализации данной программы лежит использование современных педагогических технологий личностно - ориентированной направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития в области ритмической гимнастики. Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала. Личностно-ориентированные и деятельностные технологии преследуют цель максимально выявить, инициировать, «окультурить» опыт ребёнка. Они дают педагогу возможность помочь каждому воспитаннику познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределиться и само реализовываться через движение и чувство собственного тела. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным особенностям и личностным качествам - необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

Технология сотрудничества, которую предусматривает данная программа, даёт возможность педагогу, помогать воспитанникам осваивать элементы танца в

тесном взаимодействии. Воспитывающая функция этой технологии направлена на отношения людей без давления авторитета взрослых. Авторитетом становится дело, которым они занимаются. Это способствует формированию коммуникативных навыков воспитанников, их способности жить в гармонии с окружающим миром, с обществом, с самим собой. Весь образовательный процесс построен на совместной развивающей деятельности взрослого и ребёнка, скрепленный взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата собственной деятельности.

Условия реализации программы

- Наличие специального зала: просторного, хорошо освещенного помещения
- Возможность сквозного проветривания помещения.
- Соблюдение температурного режима (+19 +20 С).
- Качественное освещение в дневное и вечернее время;

### **Материально – техническое обеспечение:**

<b>Технические средства обучения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкальный центр</li> <li>2. Компьютер</li> <li>3. Мультимедийное оборудование</li> </ol>
<b>Учебно-наглядные пособия</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плакаты</li> <li>2. Схемы</li> <li>3. Иллюстрации</li> <li>4. Игрушки</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Дидактические игры</li> <li>6. Детские музыкальные инструменты</li> <li>7. CD и DVD диски, USB –флэш накопители</li> <li>8. Презентации</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Костюмы</li> <li>2. Атрибутика к танцам</li> </ol>

На занятиях по ритмопластике используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, шляпки. Для отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика».

**Работа с родителями** проводится в консультативно – методической форме, родителям предлагается посещать открытые и итоговые занятия.

1. Организационные мероприятия:
  - Заполнение документации
  - Родительское собрание
  - Анкетирование
  - Презентации
2. Онлайн – занятие или видеосъёмка – ноябрь месяц
3. Итоговые занятия - май месяц

### **Методическое обеспечение программы.**

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения.

• игровой метод проведения занятий (облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка).

• **Наглядный**

наглядно-слуховой приём.

наглядно-зрительный приём.

Исполнение танцевальных движений должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать- сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные композиционные построения.

• **Словесный**

беседа о характере музыки, средствах её выразительности, объяснение. Рассказ. Напоминание и т.д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмопластике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядными и практическими методами.

• **Практический**

При использовании практического метода( многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях , а затем уже включать их в игры, танцы.

•соревновательный метод (с установкой на лучшее исполнение)

•запоминания танцевальных движений с помощью представления

•метод разучивания в целом (игровой и соревновательный)

•метод поэтапного обучения

•расчленённый метод (изучить сначала движения только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнений)

•целостный метод обучения (приёмы - слуховой, наглядно - зрительный , тактильный и т.д.)

### **Примерный план организации занятия**

#### **Вводная часть:**

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

***Подготовительная часть занятия:***

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

***Основная часть занятия:***

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

***Заключительная часть:***

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

## **5. Список литературы:**

1. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
2. И.Э.Бриске. Программа по хореографии «Мир танца для детей» 2008г.
3. Н.Л.Третьякова. Программа «Движение – это радость»
4. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
5. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость»
6. «Ритмическая гимнастика для детей младших классов» Мурманск, 2001.
7. М.Ф. Литвинова "Русские народные подвижные игры" Москва, Просвещение,1986.