

Угличский муниципальный район  
Управление образования  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №4 «Олимпийский» г. Углича

Утверждаю:  
Заведующая МДОУ д/с №4  
«Олимпийский»  
А.В. Шереметьева/  
Пр № 166/от 15.09.20 20 в.г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Игровой стретчинг с элементами бальной хореографии»**



Срок реализации: 2 года  
Направленность: художественная  
Возраст детей 5-7 лет

Автор – составитель:  
педагог дополнительного образования:  
Торопова П. Р.

Углич 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
4. Планируемые результаты освоения Программы	6
5. Содержательный раздел	6
6. Учебно – тематическое планирование	10
7. Календарный учебный график	10
8. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	12
9. Система взаимодействия с семьёй в ДОО	14
10. Материально-техническое обеспечение Программы	14
11. Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания	15
12. Организация режима работы с детьми при реализации Программы	16
13. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	16
14. Заключение	16
15. Литература	17

## 1. Пояснительная записка

*О, танец! Ты – мечты моей стремленью!  
Прекрасней ничего на свете нет,  
О, танец! Ты – великое творенье,  
Оваций восхитительный букет!*

Детство – это неповторимое время! Никогда взрослый не станет маленьким и не вернется в эту чудесную страну. В детстве ты чувствуешь себя нужным, любимым, эмоции переполняют твою маленькую душу, и ты готов поделиться этим счастьем со всеми вокруг. Мне тоже достается частичка этого счастья. Ведь я работаю в детском саду. Нет, я не воспитатель, но я несу самое красивое, радостное нашим детям, что помогает им быть счастливыми – танец! Я – балетмейстер, хореограф! Педагог дополнительного образования! Для меня моя профессия – это возможность постоянно находиться в мире детства, в мире сказки и фантазии.

Хореография – это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Занятия танцами способствуют физическому развитию детей и обогащают их духовно. Ребенок, владеющий балетной осанкой, восхищает окружающих! Но ее формирование – процесс длительный, требующий многих качеств от детей. Все видят уже готовые танцы на утренниках или праздниках, но никто не знает каким трудом это все нам – воспитанникам и педагогу, достается. Дисциплинированность, трудолюбие, и терпение – те свойства характера, которые необходимы не только в хореографическом классе, но и в быту. Эти качества я и пытаюсь воспитывать в своих учениках, и они определяют успех во многих делах наших маленьких воспитанников. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, его творческих возможностей. Согласованность и единство танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

С психологической точки зрения дошкольный возраст является благоприятным периодом для развития творческих способностей. Потому что в этом возрасте дети чрезвычайно любознательны, у них есть огромное желание познавать мир. И я, как педагог, поощряя любознательность, сообщая детям знания, вовлекая их в различные виды игровой и танцевальной деятельности, способствую расширению детского опыта. А накопление опыта и знаний – это необходимая предпосылка для будущей творческой деятельности. Кроме того, мышление малышей более свободно, чем мышление более взрослых детей. Оно еще не задавлено догмами и стереотипами, оно более независимо. И это качество необходимо всячески развивать. Дошкольный возраст также является сенситивным периодом для развития творческого воображения. И от того, насколько были использованы все эти возможности, во многом будет зависеть творческий потенциал взрослого человека.

Главная моя линия работы – это линия образных музыкально-двигательных этюдов, которые способствуют коррекции личности, ее раскрепощению. На занятии перед ребенком я ставлю задачи воплощения того или иного образа, при этом использую не только пантомиму, но и язык жестов и мимики.

Вторая линия – изучение основных видов движений: ходьба, бег, прыжки.

Третья линия – изучение танцевальных движений и танцев, особое внимание в них – общение.

Четвертая линия – ориентировка в пространстве.

Пятая – основная – индивидуальное творческое проявление детей в движении – импровизация. Лучшие варианты, отобранные самими детьми, становятся основой групповых композиций.

Проблема правильного развития детей в детском саду состоит в том, что нам необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная

организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

И я считаю, что для их развития чрезвычайно благоприятен сюжетный танец. Это очень яркая и выразительная форма детской художественной деятельности, которая вызывает живой интерес у детей (исполнителей и зрителей). Привлекательность сюжетного танца обусловлена его особенностями: образным перевоплощением исполнителей, разнохарактерностью персонажей и их общением между собой в соответствии с сюжетным развитием. Благодаря этим особенностям в нем создается своеобразная игровая ситуация, побуждающая детей к творчеству, и, следовательно, способствующая его развитию. Обучение языку движений с целью формирования у дошкольников творчества в таком танце может быть эффективным только на основе полноценного музыкального материала. Музыка должна активизировать фантазию ребенка, направлять ее, побуждать к творческому использованию выразительных движений.

Не последнее место у меня на занятиях занимают игры (занятия игровым стретчингом). Музыкальная игра – это активная деятельность, направленная на выполнение музыкально-ритмических задач. Она вызывает у детей веселое, бодрое настроение, влияет на активность процесса движений, формирует музыкальные способности.

Эффективность музыкального развития ребенка в процессе музыкальных игр обеспечивается тем, что игру как самую близкую ему форму деятельности легко объяснить. Кроме того, интерес к игре и эмоциональная приподнятость в процессе ее исполнения, доступность игровых образов способствует развитию творческой активности ребенка.

Ницше сказал: «Каждый имеет прирожденный талант, но лишь немногим прирождена или привита воспитанием та мера упорства, выдержки, энергии, в силу которой он действительно становится талантом», а мы – педагоги, воспитатели и хореографы в детском саду являемся первой ступенью в воспитании талантливых мальчиков и девочек, талантливых РОССИЯН!

Программа дополнительного образования (далее Программа) разработана в соответствии с ФГОС ДО для детей среднего и старшего дошкольного возраста, имеющих признаки одаренности по художественно-эстетическому развитию - хореографии.

### **Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** научить элементарным основам танца, то есть создать фундамент для более серьезного увлечения, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности детей в том числе и через игровой стретчинг.

Для реализации поставленной цели решаются **задачи** различного характера.

Образовательные задачи:

- научить сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации;
- научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой;
- научить определенным приемам, связкам движений, выработать в ребенке способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры составлять свои вариации;
- организовать двигательный режим дошкольников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

Воспитательные задачи:

- создать дружественную среду, условия для общения;
- привить детям культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;
- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

Развивающие задачи:

- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;
- развить мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;

- показ, демонстрация умений и навыков, что хорошо проявляется на утренниках и других выступлениях.

Оздоровительные задачи:

- исправить недостатки осанки;
- уменьшить плоскостопие;
- укрепить мышечный корсет;
- развить выносливость, координацию движений;
- укрепить функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы.

## 2. Принципы и подходы к формированию Программы

Дошкольный период является наиболее благоприятным для развития различных физических способностей, движение составляет основную потребность детей данного возраста, а подвижные игровые танцы доставляют наибольшее удовольствие. Но даже в этой сфере управление своими действиями осуществляется детьми большей частью произвольно: через подражание, прямое копирование без достаточного понимания правильности своих движений.

Все занятия игровым стретчингом, игровым танцем или бальными танцами подчиняются основным танцевальным принципам:

- **Наглядность.** Показ упражнений, движений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений за педагогом.
- **Доступность.** Обучение упражнениям, движениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности и возраст ребёнка.
- **Систематичность.** Регулярность занятий. Повышение нагрузки, постепенное увеличение количества упражнений, движений, усложнение техники их выполнения.
- **Индивидуальный подход.** Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка; развитие интереса к занятиям, активности ребёнка.
- **Сознательность.** Понимание пользы упражнений, движений, потребность их выполнения в домашних условиях.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений, движений; умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптации к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

## 3. Характеристики особенностей детей среднего и старшего дошкольного возраста

### Характеристика особенностей развития детей 5-7 лет.

Постепенно социализируется, то есть адаптируется к социальной среде. Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное. Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 35—40 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая готовность формируется именно к семи годам. Очень ориентирован на внешнюю оценку. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

## 4. Планируемые результаты освоения Программы

Чтобы научиться управлять своим телом, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;

- определять соответствие характера ощущений (напряжение, расслабление);
- характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (сила, слабость);
- менять характер движений, темп, ритм, опираясь на контроль своих ощущений.

Все эти умения помогает развивать именно игровой танец, игровой стретчинг, бальный танец. Благодаря систематическим занятиям танцами, бальными танцами, танцевальным движениям объединяется деятельность психических функций - мышления, эмоций, движения, а при помощи комментариев педагога подключается ещё «внутреннее» внимание детей к этим процессам, осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

#### К концу обучения по Программе дети должны:

- Уметь двигать в соответствии с характером музыки.
- Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
- Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
- Переходить от одного движения к другому.
- Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
- Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.
- Уметь изменять движения с изменением характера музыки.
- Уметь создавать музыкально – двигательный образ.
- Исполнять плясовые движения, действовать с воображаемыми предметами.
- Выполнять движения с предметами.
- Уметь выполнять пространственные задания по замыслу.
- Уметь выполнять роль ведущего по замыслу.
- Уметь видоизменять одно и тоже движение в зависимости от характера музыки.
- Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки.
- Уметь импровизировать под любое музыкальное сопровождение.

### 5. Содержательный раздел Учебный план на каждый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	Хореографические упражнения	2
2.	Танцевальные шаги	4
3.	Общие тематические танцы	40
4.	Игровой стретчинг	20
5.	Музыкально-подвижные игры по ритмике	6
Итого:		72

#### Учебно-методический план работы (по возрастным группам)

Месяц/ группы	Тема занятия	Содержание
<b>СЕНТЯБРЬ</b> Группы детей 5-6 лет	Занятия танцевальным стретчингом: - сказка «Цыпленок и солнышко»; - сказка «Спать пора». Подготовка к осенним праздникам. Изучение танцев: «Листик, листик, листопад!»; «Плачет душа»; «Ягодное варенье».	Выполнение развивающих движений и движений для коррекции осанки во время пересказа сказки: «Ходьба», «Змея», «Пчелка», «Веточка», «Бег», «Птица», «Рыбка». Научить детей правильно ходить на носочках, под музыку выполнять движения по кругу с партнером. Научить взаимодействовать танцующих друг с другом.
Группы детей 6-7 лет	Занятия танцевальным стретчингом: - сказка «Цыпленок и солнышко»;	Выполнение развивающих движений и движений для коррекции осанки во время пересказа сказки:

	<p>- сказка «Спать пора».</p> <p>Подготовка к осеннему празднику.</p> <p>Изучение танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Плачет душа»;</li> <li>- «Моя Марусечка».</li> </ul>	<p>«Ходьба», «Змея», «Пчелка», «Веточка», «Бег», «Птица», «Рыбка».</p> <p>Научить в парах выполнять движения по кругу, кружиться лицом к зрителям в парах и лицом друг к другу.</p>
<p><b>ОКТАБРЬ</b></p> <p>Группы детей 5-6 лет</p>	<p>Занятия танцевальным стретчингом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сказка «Лесовички»;</li> <li>- сказка «Кто поможет воробью».</li> </ul> <p>Подготовка к осеннему празднику.</p> <p>Изучение танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Гриб, грибок!»;</li> <li>- «Горошенки цветные».</li> </ul>	<p>Выполнение развивающих движений во время пересказа сказки: «Кошечка», «Книжка», «Ящерица», «Ходьба», «Паучок», «Горка», «Орешек».</p> <p>Учить детей под музыку садится красиво и в правильной позиции на корточки и вовремя, по очереди вставать.</p>
<p>Группы группы детей 6-7 лет</p>	<p>Занятия танцевальным стретчингом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сказка «Лесовички»;</li> <li>- сказка «Кто поможет воробью».</li> </ul> <p>Подготовка к осеннему празднику.</p> <p>Изучение танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Горошенки цветные»;</li> <li>- «Радуга - дуга».</li> </ul>	<p>Выполнение развивающих движений во время пересказа сказки: «Кошечка», «Книжка», «Ящерица», «Ходьба», «Паучок», «Горка», «Орешек».</p> <p>Учить детей под музыку делать движения с предметами (шарики и зонтики), под музыку перестраиваться из линии горизонтальной в вертикальную, друг за другом по очереди вставать.</p>
<p><b>НОЯБРЬ</b></p> <p>Группы детей 5-6 лет</p>	<p>Занятия танцевальным стретчингом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сказка «Кто я?»;</li> <li>- сказка «Волшебные яблоки».</li> </ul> <p>Подготовка к Новому году праздникам. Изучение танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Новогодняя считалка»;</li> <li>- «Новогодний хоровод».</li> </ul>	<p>Выполнение развивающих движений во время пересказа сказки: «Бабочка», «Страус», «Носорог», «Лошадка», «Рыбка», «Змея», «Ходьба».</p> <p>Научить детей делать разные движения по показу в кругу вокруг елки.</p>
<p>Группы детей 6-7 лет</p>	<p>Занятия танцевальным стретчингом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сказка «Кто я?»;</li> <li>- сказка «Волшебные яблоки».</li> </ul> <p>Подготовка к Новому году праздникам. Изучение танцев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Новогодняя считалка»;</li> <li>- «Новогодний хоровод».</li> </ul>	<p>Выполнение развивающих движений во время пересказа сказки: «Бабочка», «Страус», «Носорог», «Лошадка», «Рыбка», «Змея», «Ходьба».</p> <p>Учить детей делать движения под музыку по показу.</p>
<p><b>ДЕКАБРЬ</b></p> <p>Группы детей 5-6 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Новогодние подарки»;</li> <li>- Хоровод «Новый год к нам идет».</li> </ul>	
<p>Группы детей 6-7 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Новогодние подарки»;</li> <li>- Хоровод «Новый год к нам идет».</li> </ul>	
<p><b>ЯНВАРЬ</b></p> <p>Группы детей 5-6 лет</p>	<p>Занятия танцевальным стретчингом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сказка «Птица - найденыш»;</li> <li>- сказка «Как у слоненка хобот появился».</li> </ul>	<p>Выполнение во время чтения сказки определенных движений для общего развития детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ходьба», «Змея», «Бег», «Веточка», «Лодочка», «Месяц», «Летучая мышь».</li> </ul>
<p>Группы детей 6-7 лет</p>	<p>Занятия танцевальным стретчингом.</p>	<p>Выполнение во время пересказа сказки определенных движений для общего</p>

	- сказка «Птица - найденыш»; - сказка «Как у слоненка хобот появился».	развития детей: - «Ходьба», «Змея», «Бег», «Веточка», «Лодочка», «Месяц», «Летучая мышь».
<b>Февраль</b> Группы детей 5-6 лет	- «А я девушек люблю»; - «Джентльмены».	Изучение новых движений с предметами (шляпы, бусы).
Группы детей 6-7 лет	- «Я у папы модница»; - «Рок-н-ролл».	Изучение движений в паре, движений рок-н-ролла ногами, быстрых перестроений из одной танцевальной фигуры в другую.
<b>МАРТ</b> Группы детей 5-6 лет	- «Я у папы модница»; - танец детей с мамами «Мамочка любимая!».	Изучение новых движений с предметами (бусами).
Группы детей 6-7 лет	- танец девочек «Голубка моя»; - танец мальчиков «Матросский».	Изучение новых движений с предметами (бумажные голуби). Изучение народных движений присядка, елочка.
<b>АПРЕЛЬ</b> Группы детей 5-6 лет	Подготовка к весенним и летним развлечениям. Изучение танцев: - танец парами «Весенняя капель»; - «Дружба крепкая».	Изучение новых народных движений в паре, перестроений и фигур.
Группы детей 6-7 лет	Подготовка к выпускным утренникам. Изучение танцев: - «Выпускной вальс»; - «Прощальный медленный вальс»; - шуточный танец «Мой миленок!»; - «Шарики воздушные»; - «Спортивный танец»	Изучение вальсового шага, движений фигурного вальса в паре, движений девочек и мальчиков отдельно. Изучение новых движений с предметами.
<b>МАЙ</b> Группы детей 5-6 лет	Занятия танцевальным стретчингом: - сказка «Очки»; - сказка «Заяц - огородник».	Выполнение определенных движений для развития детей во время пересказа сказки: «Заяц», «Ходьба», «Змея», «Горка», «Елка», «Орешек».
Группы детей 6-7 лет	Занятия танцевальным стретчингом: - сказка «Очки»; - сказка «Заяц - огородник».	Выполнение определенных движений для развития детей во время пересказа сказки: «Заяц», «Ходьба», «Змея», «Горка», «Елка», «Орешек».

### Описание образовательной деятельности детей 5-6 лет:

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев;
- упражнения с предметами;
- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- шаги на полу пальцах и пятках;
- дробные движения;



- припадание в сторону
- хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары), в ладони, по бедру;
- упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки;
- перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах.
- 

#### Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу):

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, вытягивания, разворачивание и сокращение стопы — развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных — ахилового сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов;
- повороты головы — упражнения на развитие мышц шеи;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшения гибкости коленных суставов;
- упражнения на исправление осанки.

#### Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- применение игр на занятиях.

#### Тема 4. Итоговое занятие:

- показ родителям проученного материала.

### **Описание образовательной деятельности детей 6-7 лет:**

#### Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев;
- упражнения с предметами;
- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- шаги на полу пальцах и пятках;
- дробные движения (одинарный удар ногой об пол);
- хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары), в ладони, по бедру;
- упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда;
- перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки;
- перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу):

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, вытягивания, разворачивание и сокращение стопы — развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных — ахилового сухожилия, развивает перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- применение игр на занятиях.

Тема 4. Итоговое занятие:

- показ родителям проученного материала.

## 6. Учебно – тематическое планирование

### Учебно – тематический план 1 год

№	ТЕМА	Количество часов	
		Практика	Всего
1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	12	12
2	Партерная гимнастика (упражнения на полу)	10	10
3	Танцевальные этюды, игры, танцы	10	10
4	Итоговое занятие	1	1
<b>Всего часов:</b>		<b>33</b>	<b>33</b>

### Учебно – тематический план 2 год

№	ТЕМА	Количество часов	
		Практика	Всего
1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки	12	12
2	Партерная гимнастика (упражнения на полу)	10	10
3	Танцевальные этюды, игры, танцы	10	10
4	Итоговое занятие	1	1
<b>Всего часов:</b>		<b>33</b>	<b>33</b>

## 7. Календарный учебный график

### Календарный учебный график (примерный) на 2019-2020 учебный год первый год обучения

Занятия проводятся в трёх группах детей 5-6 лет в разные дни.

№ занятия	Дата	Тема занятия
1	2.10, 4.10.	Вводное занятие
2	9.10, 11.10	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
3	16.10, 18.10	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
4	23.10, 25.10	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
5	30.10, 1.11	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
6	06.11, 08.11	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки

7	13.11, 15.11	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
8	20.11, 22.11	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
9	27.11, 29.11	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
10	4.12, 6.12	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
11	11.12, 13.12	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
12	18.12, 20.12	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
13	25.12, 27.12	Партнёрская гимнастика
14	10.01	Партнёрская гимнастика
15	15.01, 17.01	Партнёрская гимнастика
16	22.01, 24.01	Партнёрская гимнастика
17	29.01, 31.01	Партнёрская гимнастика
18	05.02, 07.02	Партнёрская гимнастика
19	12.02, 14.02	Партнёрская гимнастика
20	19.02, 21.02	Партнёрская гимнастика
21	26.02, 28.02	Партнёрская гимнастика
22	04.03, 06.03	Партнёрская гимнастика
23	11.03, 13.03	Танцевальные этюды, игры, танцы
24	18.03, 20.03	Танцевальные этюды, игры, танцы
25	25.03, 27.03	Танцевальные этюды, игры, танцы
26	01.04, 03.04	Танцевальные этюды, игры, танцы
27	08.04, 10.04	Танцевальные этюды, игры, танцы
28	22.04, 24.04	Танцевальные этюды, игры, танцы
29	29.04	Танцевальные этюды, игры, танцы
30	06.05, 08.05	Танцевальные этюды, игры, танцы
31	15.05, 17.05	Танцевальные этюды, игры, танцы
32	22.05, 24.05	Танцевальные этюды, игры, танцы
33	28.05	Итоговое занятие

**Календарный учебный график (примерный) на 2019-2020 учебный год  
второй год обучения**

Занятия проводятся в трёх группах детей 6-7 лет в разные дни

<b>№ занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>
1	2.10	Вводное занятие
2	07.10, 9.10	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
3	14.10, 16.10	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
4	21.10, 23.10	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
5	28.10, 30.10	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
6	06.11	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
7	11.11, 13.11	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
8	18.11, 20.11	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
9	25.11, 27.11	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
10	02.12, 4.12	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
11	09.12, 11.12	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
12	16.12, 18.12	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки
13	23.12, 25.12	Партнёрская гимнастика
14	30.12, 10.01	Партнёрская гимнастика

15	13.01, 15.01	Партнёрская гимнастика
16	20.01, 22.01	Партнёрская гимнастика
17	27.01, 29.01	Партнёрская гимнастика
18	03.02, 05.02	Партнёрская гимнастика
19	10.02, 12.02	Партнёрская гимнастика
20	17.02, 19.02	Партнёрская гимнастика
21	24.02, 6.02	Партнёрская гимнастика
22	02.03, 04.03	Партнёрская гимнастика
23	11.03	Танцевальные этюды, игры, танцы
24	16.03, 18.03	Танцевальные этюды, игры, танцы
25	23.03, 25.03	Танцевальные этюды, игры, танцы
26	30.03, 01.04	Танцевальные этюды, игры, танцы
27	06.04, 08.04	Танцевальные этюды, игры, танцы
28	13.04, 22.04	Танцевальные этюды, игры, танцы
29	20.04, 29.04	Танцевальные этюды, игры, танцы
30	27.04, 06.05	Танцевальные этюды, игры, танцы
31	11.05, 15.05	Танцевальные этюды, игры, танцы
32	18.05, 22.05	Танцевальные этюды, игры, танцы
33	25.05, 28.05	Итоговое занятие

## 8. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Среди общих организационных форм педагогического взаимодействия, посредством которого реализуется образовательная программа: фронтальная, групповая, коллективная, индивидуальная.

Формы занятий:

- традиционное занятие, интегрированное, комбинированное занятие, практическое занятие;
- занятия стретчингом;
- игра, творческая мастерская, репетиция, концерт и утренник.

Методы и приёмы организации образовательного процесса:

- методы единства в обучении, воспитании, развитии;
- методы целенаправленности и перспективности;
- метод профессионального развития;
- метод сбалансированности теории и практики;
- метод наглядности, сотрудничества и сотворчества.

Формы подведения итогов образовательного процесса:

- учебное занятие по приобретению навыков работы и ознакомление с технологией танца, показ видеоматериалов, наблюдение, просмотр;
- индивидуальная работа с одарёнными детьми и подготовка концертных выступлений;
- игровые технологии для развития общения и умения работать в коллективе;
- коллективно-творческая деятельность.

Занятия ритмической гимнастикой под музыку, танцами и игровым стретчингом дают большую возможность самовыражения ребенка, особенно при введении в занятия импровизации под музыку балльных танцев.

На занятиях по-игровому, танцевальному стретчингу следует обращать внимание на следующее:

- Сочетание общеразвивающих гимнастических упражнений с элементами балльного танца.
- Введение в занятия игровых движений.
- Высокую динамичность и разнообразие движений.

- Большую эмоциональную насыщенность за счет высокой экспрессии движений, активной роли преподавателя на занятиях.
- Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.
- Побуждение к эмоциональному самовыражению, двигательному творчеству, эмоциональной разрядке.
- Коллективный характер занятий, позволяющий совместно переживать радость движения и общения.

Игровая форма проведения ритмической разминки и танца, представляющая законченную сюжетную композицию, включающая элементы бального танца, является особенно эффективной для развития пластичности, накопления двигательных навыков. Выполняя движения под ритмическую музыку, дети представляют тот или иной образ, используют характерные движения, передают не только облик и характер персонажей, но и свое отношение к ним. Это уже рождение творческого воображения.

Игровая разминка, включение в нее сказочных сюжетов требует и волевого проявления, т.к. ребенок действует сознательно, выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой и образом.

Ритмика, игровая разминка, элементы бального танца требуют быстрой реакции на внешние раздражители, своевременного переключения с одного движения на другое, умение быстро и точно его тормозить. Чтобы двигаться в соответствии с характером музыки, тем или иным образом сказочной разминки, нужно иметь определенный запас движений.

Движения для динамической игровой разминки можно заимствовать ю физических упражнений, различных хореографических композиций и т.д. Нужно только помнить, что движения должны иметь достаточно большую амплитуду, включать элементы координации рук, ног, туловища, способствовать развитию определённых мышц, воспитывать навыки выразительности.

Игровая разминка готовит мышцы ребенка для занятий упражнениями стретчинга. Формирование движений производится в строго определенной последовательности. Начиная с головы, затем рук, туловища и ног. Следующий этап — совместные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом, тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному. Движения ребенка формируются с его верхних отделов к ногам, от туловища по направлению к конечностям. Это правило не придумано, а взято из наблюдений за последовательностью этапов двигательного развития ребенка первых 4 лет жизни.

В зависимости от преимущественного воздействия, упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку.

В лечебной физкультуре «стретчинг» - эта система статических растяжек. И эта методика основана на тех же принципах, но гимнастические упражнения основаны на элементах бального танца. Все упражнения и движения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма ребенка, включая психику, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания.

Эта методика не имеет возрастных ограничений и поэтому занятия лучше начинать с детьми четырех лет, что позволяет с самого раннего возраста подготовить детей в дальнейшем к большим физическим нагрузкам и предупредить многие заболевания. В этой методике упражнения носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом уроке дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Программа имеет свою специфику в зависимости от возраста, но везде учитывается объем необходимой физической нагрузки для нормального протекания физиологических процессов.

Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Занятия по этой методике повышает у детей двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психическое напряжение.

Переход от мышечных упражнений к расслаблению позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнение попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Освоение упражнений развивает у ребенка мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И. П. Павлова, «мышечная радость», сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и балльных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста. Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

### **9. Система взаимодействия с семьёй в ДОУ**

Работа с дошкольниками предполагает тесное взаимодействие с родителями. Родители являются партнёрами при организации образовательно-воспитательного процесса.

#### **Формы взаимодействия с семьёй:**

- беседы
- анкетирование
- личные беседы
- сайт ДОУ
- объявления
- консультации
- организация праздников.

### **10. Материально-техническое обеспечение Программы**

Работа по реализации Программы проводится в музыкальном зале, где организуется образовательный процесс с детьми. Условия музыкального зала соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям. Помещение оснащено всем необходимым для успешной реализации Программы:

- фортепиано;
- детские музыкальные инструменты;
- музыкальный центр;
- аудиокассеты;
- CD-диски;
- фонограммы;
- костюмы;
- музыкально-дидактические игры;
- сборники песен;
- программы, сценарии концертов;
- портреты композиторов;
- Атрибутика к танцам.

### **11. Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания**

#### **Организация и проведение занятий**

Работа по реализации Программы организована в соответствии с учебно-методическим планом, с учетом календарно-тематического планирования ДОУ. Занятия стретчингом и хореографией с детьми проводятся 1 раз в неделю и являются дополнением к основным занятиям

по образовательной программе. На всех занятиях дети сначала организовано под музыку заходят в зал, идут по кругу, используя различные виды ходьбы.

1. Простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук.
2. На носочках (проходка). Руки за головой.
3. На носках. Руки за спиной, ладонью на противоположный локоть.
4. На внешней стороне стопы (как медвежата). Руки на поясе.
5. С высоким коленом (тянуть носок поднятой ноги). Руки согнуты в локтях, ладони вниз. Стараются прикоснуться коленом к ладошке.
6. На прямых ногах. Руки согнуты в локтях, ладони внутрь (как роботы).

При ходьбе преподаватель учит сохранять правильную осанку. Затем дети строятся на ковриках в шахматном порядке,

ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Преподаватель проверяет правильность осанки детей, и под музыку дети, здороваются с ним, делают общий поклон, реверанс, мужской поклон.

Занятия состоят из трех частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений. Эта структура обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Все занятие подчинено общей цели — вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**В первой (ВВОДНОЙ)** части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (**ОСНОВНОЙ**) части занятия. В содержание вводной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения на внимание, координацию движений, основные, несложные, движения бального танца.

**Во второй (ОСНОВНОЙ)** части занятия дети учат новые упражнения, движения бального танца, закрепляют изученное ранее. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка. Начинается основная часть с упражнениями на растяжку позвоночника. После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, головка приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на коленках или скрестив ноги «постурецки». Руки лежат ладонками на бедрах или коленях, локти отведены назад (рис. 1 и 2). Когда дети сели преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными или по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д.

На каждом занятии игра новая, используется новый сюжет. Игра должна быть интересной для детей, проводится эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки.

Здесь дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушанья (обязательно с прямой спиной).

На каждом занятии дети делают 9—10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

За одно занятие дети делают:

- 2—3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад;
- 2—3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед;
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов;
- 2—3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса;
- 1—2 упражнения для укрепления мышц ног;
- 1—2 упражнения для развития стоп;
- 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Время выполнения всех упражнений 9— 10 минут. Приблизительно 1 минуту между упражнениями дети учатся сидеть прямо. Сюжеты для ролевых игр должны быть доступны пониманию детей, расширять кругозор и воспитывать их эстетически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских писателей.

**В третьей (ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ)** части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме, движений балльных танцев расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный фон и настрой.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с педагогом (девочки — реверансом, мальчики — мужским поклоном) и организовано (не обязательно в строгом построении) уходят из зала.

## **12. Организация режима работы с детьми при реализации Программы**

Программа рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста 5-7 лет в течение 2 лет.

Программа базируется на научных данных возрастной психологии и физиологии воспитанников.

Продолжительность занятия –25-30 минут.

Количество занятий в неделю – 1 раз.

Учебная нагрузка в год: 33 ч.

1-й год: работа с детьми 5-6 лет,

2-й год: работа с детьми 6-7 лет.

Численность занимающихся 10-16 человек.

## **13. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

В пункте 3.3. ФГОС ДО перечислены требования к развивающей предметно-пространственной среде: обеспечение максимальной реализации образовательного потенциала пространства детского сада, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охрана и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития, обеспечение возможности общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, учёта национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщена, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания.

## **14. Заключение**

Балльный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры ребенка. Занятия балльным танцем органически связаны с усвоением норм этики, не мыслимы без выработки высокой культуры общения между мальчиками и девочками. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость — вот те черты, которые воспитывают у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия балльным танцем помогают воспитывать характер у ребенка.

Балльный танец — одно из средств эстетического начала в ребенке. Как и всякое искусство, балльный танец способен приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Мальчик или девочка, которые хорошо танцуют, испытывают неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, их радуют точность, красота, пластичность, с которыми они исполняют сложные танцевальные движения. Все это само по себе уже служит источником эстетического удовлетворения.

Активным, творческим, пробуждающим в ребенке художественное начало является и сам процесс обучения балльным танцам. Осваивая танцевальную лексику, ребенок не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определенную немалую работу для того, чтобы эта



красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, ребенок глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве, и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства — более зрелыми.

**ПОЭТОМУ СОЕДИНЕНИЕ БАЛЬНОГО ТАНЦА И ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА ТАК ВАЖНО! ЭТО СОЕДИНЕНИЕ РЕШАЕТ ДВЕ ЗАДАЧИ: ВО-ПЕРВЫХ, ВОСПИТЫВАЕТ ДЕТЕЙ ЭСТЕТИЧЕСКИ, ВО-ВТОРЫХ, ОЗДАРАВЛИВАЕТ ИХ ОРГАНИЗМ И ПРЕДУПРЕЖДАЕТ МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ЭТО И ЕСТЬ ЦЕЛЬ ПЕДАГОГА, ЦЕЛЬ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ!**

### **Литература**

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности -М.,2010.
2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009.
15. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012.
16. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 2010.
17. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 2009.
18. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей. Вопросы психологии. - 2009.
19. Лисицкая Т. Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
20. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012.
21. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Просвещение, 2009.
- 10.Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2010.
- 11.Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2010
- 12.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Игровой стретчинг – средство правильного развития детей. – Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2012.