

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Росинка»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Росинка»  
Протокол №1 от «29» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Росинка»  
*О.Г. Гуменюк* О.Г. Гуменюк  
Приказ № от «29» августа 2024г.

Дополнительная образовательная программа  
художественно – эстетической направленности  
«Хореография»  
Возраст обучающихся: 3 - 5 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Лифанова Дарья Сергеевна, педагог  
дополнительного образования

г. Черногорск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях.

В настоящее время существует множество программ по хореографии, однако они в основном рассчитаны на длительное и глубокое освоение программного материала. Для коллектива нашего детского сада стала актуальной проблема разработки дополнительной образовательной программы по ритмике. В основу дополнительной образовательной программы «Ритмика» легла программа «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной.

**Цель программы:** развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей младшего и среднего дошкольного возраста средствами танцевального искусства.

**Новизна** программы заключается в акцентирование внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

**Актуальность** программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

Исходя из цели программы предусматривается решение следующих основных **задач:**

- расширять знания дошкольников в области ритмического искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;
- совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

- воспитывать желание самостоятельно видоизменять танцевальные движения, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Ритмика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика .

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Ритмика» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы 3-5 лет.

**Режим проведения занятий:** два раза в неделю. Продолжительность занятия составляет: для детей 3-5 лет – 20 -25 минут.

Программой предусмотрена групповая **формы проведения занятий.**

#### **Ожидаемый результат освоения дополнительной образовательной программы**

По окончании обучения дети:

- овладеют умением начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- будут уметь двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом, различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.), передавать в танце характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.), правильными позициями ног и положением рук;
- получают навык исполнения движений с сохранением при этом правильной осанки;
- свободно исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

- будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

Способом определения результативности реализации программы дополнительного

образования «Ритмика» является диагностика. Результаты диагностики педагог вносит в Диагностическую карту (см. приложение № 1).

**Итогом реализации программы** дополнительного образования является выступления детей на детских утренниках.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Раздел / тема	Количество часов
		практика
I.	Вводное занятие <i>Тема:</i> «Что такое танец?»	1
II.	Азбука музыкально-ритмических движений <i>Тема:</i> «Темп, характер в музыке» <i>Тема:</i> «Музыкально-ритмические этюды»	4 4
III.	Играя, танцуем <i>Тема:</i> «Музыкально-ритмические игры»	8
IV.	Спорт и танец <i>Тема:</i> «Ритм»	8
V.	Пластика в танце <i>Тема:</i> «Танцевальные этюды» <i>Тема:</i> «Сюжетно-образные этюды» <i>Тема:</i> «Импровизация»	5 5 4
VI.	Выражаем образ в танце <i>Тема:</i> «Сюжетно-образные этюды-миниатюры»»	4
VII.	Танцы, игры, упражнения для красивого движения <i>Тема:</i> «Мимические этюды» <i>Тема:</i> «Пантомимические этюды»	4 4
VIII.	Игровое танцевальное творчество <i>Тема:</i> «Хореографические миниатюры»	4
IX.	Ритмические фантазии <i>Тема:</i> «Игры-драматизации»	4
X.	Креативная гимнастика <i>Тема:</i> «Образно-пластические перевоплощения»	5
XI.	Сюжетные занятия (игры-путешествия) <i>Тема:</i> «Образно-игровые перевоплощения»	8
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

### **1. Вводное занятие**

Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца. Практика–Музыкальная игра «Потанцуй сомной дружок»

### **2. Азбука музыкально-ритмических движений**

Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. Динамические оттенки в музыке.

Практика –4ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ без предмета
4. Акробатические упражнения
5. Музыкально-подвижные игры
6. Хореографические упражнения
7. Игропластика

### **3. Играя, танцуем**

Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

Практика –6ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика

### **4. Спорт и танец**

Беседа о взаимосвязи спорта и танцев. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика –6ч.

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Пальчиковая гимнастика

## **5. Пластика в танце**

Беседа о творчестве в танце. Объяснение понятий «танцевальный этюд», «импровизация».

### Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика
7. ОРУ без предметов
8. Игровой самомассаж

## **6. Выражаем образ в танце**

Объяснение понятия «танцевальный образ». Беседа о взаимосвязи музыкального и танцевального образа.

### Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Акробатические упражнения
5. Танцевальные шаги
6. Ритмический танец
7. Музыкально-подвижные игры
8. Танцевально-ритмическая гимнастика
9. Игровой самомассаж

## **7. Танцы, игры, упражнения для красивого движения**

Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений.

### Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Акробатические упражнения
6. Игропластика
7. Ритмический танец
8. Музыкально-подвижные игры

9. Танцевально-ритмическая гимнастика
10. Игровой самомассаж

### **8. Игровое танцевальное творчество**

Объяснение понятия «композиция танца». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

#### Практика

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Игровой самомассаж
9. Игропластика

### **9. Ритмические фантазии**

Объяснение понятия «художественное исполнение танцевального образа». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

#### Практика

1. Строевые упражнения
2. ОРУ без предмета
3. Хореографические упражнения
4. Акробатические упражнения
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Креативная гимнастика
8. Танцевально-ритмическая гимнастика

### **10. Креативная гимнастика**

Объяснение понятий «креатив», «креативная гимнастика». Поощрение творческих проявлений при выполнении танцевальных упражнений или танцев.

#### Практика

1. Креативная гимнастика
2. Игроритмика
3. Акробатические упражнения
4. Игропластика
5. Хореографические упражнения
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика

### **11. Сюжетные занятия (игры-путешествия)**

Введение в тему (сюжет) занятия. Объяснение заданий. Подведение итогов.

### Практика

1. Строевые упражнения
2. ОРУ с предметами, без предметов, с речитативом
3. Креативная гимнастика
4. Игроритмика
5. Игропластика
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Танцы.
9. Игровой самомассаж

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Основными видами деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая.

Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом.

Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата.

Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления образовательной деятельности: словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые, исследовательские.

В основе способа организации занятий лежит игровой метод. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные творческие задания.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные,

репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские.

Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой.

Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований.

Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: детям предоставляется право выбора танцевальных средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых танцевальных движений.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Материал:

- музыкальный центр (MP-3 проигрыватель)
- компакт-диски, съемные цифровые носители (флеш-карта) с аудиозаписями;
- декорации (для проведения сюжетных занятий);
- костюмы;

- отличительные знаки, эмблемы, жетоны;
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения);
- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. -СПб.: ЛОИРО, 2000. – 122 с.
2. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-лет. – М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003–154с.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
5. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 322 с.
6. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-Фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб, «Детство-Пресс», 2007. – 352 с.
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Фитнес-данс: лечебно-профилактический танец. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Детство-Пресс», 2007. – 384 с.

**Диагностическая карта определения уровня сформированности танцевальных умений у детей**

№	Ф.И. ребёнка	Ритмичность	Гибкость	Артистизм	Умение танцевать в коллективе	Общий балл
1						
2						
3						
4						
5						
6						

**Высокий уровень (В)**

– Ребёнок заинтересован в усвоении знаний об искусстве танца, активно проявляет себя в танцевальной деятельности. Обладает высокими данными: гибкостью, музыкальностью, артистизмом. Обладает высокой эмоциональной выразительностью, развита фантазия и воображение.

– **Средний уровень (С)**

– В целом ребенок заинтересован в усвоении танцевального искусства. Стремится к приобщению к эстетическим ценностям. Однако не достаточно развита гибкость, музыкальность, редко проявляются фантазия и воображение.

– **Низкий уровень (Н)**

– Ребенок мало заинтересован в приобщении к искусству, не проявляет интерес к танцам. Обладает слабо развитыми физическими качествами: сила, быстрота движений, ловкость, гибкость. Отсутствует пластичность. Слабо развита эмоциональность, фантазия.