

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ**  
**Филиал № 1 «Метелица» Муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения детского сада №71 «Северное сияние» г. Пензы**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБДОУ №71 г. Пензы «Северное сияние»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий  
МБДОУ детского сада №71  
г. Пензы «Северное сияние»  
\_\_\_\_\_ С.С.Юдина  
Приказ № 264/1 от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественно-эстетической направленности

**«Пластика и грация»**

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Пагубина Зульфия Рашитовна  
Воспитатель

г. Пенза, 2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка. ....	3
2. Цель и задачи .....	5
3 Содержание программы .....	6
4 Планируемые результаты .....	13
5 Календарный учебный график.....	13
6 Условия реализации программы .....	13
7 Формы аттестации .....	15
8 Оценочные материалы.....	
9. Методические материалы.....	15
10. Список литературы.....	16

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пластика и грация» по содержанию является художественной, по уровню освоения – ознакомительной, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Модифицированная программа «Пластика и грация» апробирована и реализуется в течение 1 года на базе объединения Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71 г. Пензы «Северное сияние» и его филиалов 1,2,3.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
3. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. №2 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.07.2020 об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, модулей, практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
11. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
12. Устав МБДОУ детский сад № 71 «Северное сияние» г. Пензы;
13. «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детский сад № 71 «Северное сияние» г. Пенза ».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время происходит бурное развитие технических систем - это приводит к недостатку двигательной активности детей и отражается на состоянии его здоровья. танец – удивительный вид искусства, который преобразует человека духовно и физически, ведь когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, тогда только мы можем наблюдать целостное развитие личности ребенка. Обучение танцевальным движениям - это одно из самых органичных и любимых занятий малышей, ведь еще не начав говорить, ребенок чувствует ритм, эмоционально откликается на звучание веселой мелодии. Научить передавать в движениях темп и динамику мелодии – важная задача педагога на первых порах работы с ребенком. Данная программа направлена не только на разучивание хореографических композиций, но и на интеграцию народного, классического и современного танцев через танцевально-игровую деятельность, помогая детям раскрепостить внутренние силы, давая выход спонтанному чувству танцевального движения, развивая способность к импровизации.

К числу наиболее актуальных проблем относится умение ребёнка согласованность свои движения с музыкой, выражать игровой образ. Танцевальные движения способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. В ходе занятий развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в основу программы положена идея гармоничного развития личности ребенка посредством хореографии, что позволяет развить творческую личность, стремящуюся к самосовершенствованию, к развитию способности успешного жизненного самоопределения и освоению духовных и культурных ценностей.

Возраст детей, на которых рассчитана данная образовательная программа: от 5 до 6 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на один год обучения. Количество часов в учебном году составляет 72 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации программы: дополнительная платная услуга.

Основной метод обучения – игра. Форма занятий – групповая

Дети принимаются по заявлению от родителей. Наполняемость группы 5-25 обучающихся.

Продолжительность занятий 1 академический час - 25 минут 2 раза в неделю согласно нормам СанПиН во второй половине дня.

Принципы обучения

1. Принцип соответствия формы организации занятий ведущему виду деятельности дошкольника – игре.
2. Принцип комплексности – уделяется внимание решению таких задач, как организация деятельности, общее (интеллектуальное) развитие, зрительно-пространственное восприятие, слух, внимание, память, мышление. Развитие осанки, чувства ритма, координации движений; творческое воображение, произвольность исполнения, эмоциональность.
3. Принцип психологической и физической адаптации детей к участию в жизни хореографического коллектива;
4. Принцип развития коммуникативных навыков, навыков здоровьесбережения, дисциплины.
5. Принцип последовательности – по мере овладения танцевальными навыками содержание занятий расширяется и углубляется.
5. Учет индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Цель программы: воспитание у детей любви к танцу, удовлетворение физиологической потребности детей к движению, общению со сверстниками, развитие социально-компетентной личности, способной к реализации творческого потенциала в области хореографической культуры

Задачи:

Воспитательные:

- Прививать навыки культурного поведения в обществе
- Воспитывать морально-волевые качества, эстетический вкус.
- Мотивировать стремление детей к здоровому образу жизни

## Развивающие

Развивать музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений, произвольность исполнения, эмоциональность.

-Формировать правильную осанку, постановку корпуса, навык держать свое тело в статике и динамике.

-развивать творческую активность ребенка, а также его образное мышление.

-укреплять и развивать костно-мышечный аппарат, двигательные функции.

- развивать пластичность, свободу движений, умение контролировать смену ощущений в процессе напряжения и расслабления мышц.

## Обучающие:

-Научить детей слушать и слышать музыку (характер, темп, образы);

-Научить детей выразительно двигаться под музыку.

-научить ориентироваться в пространстве.

-Научить детей использовать полученные навыки в самостоятельных творческих заданиях.

## Содержание программы

### Учебный план

Наименование дисциплины: развитие технического творчества				
№	Название раздела	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Общая физическая подготовка	24		24
3.	Ритмические игры	23		23
4.	Музыкально-танцевальные движения: 1 Элементы музыкальной грамоты 2.Танцевальные движения 3. Танцевальные этюды и танцы	24		24
Итого:		72		72
Формы аттестации (контроля) - открытое занятие для родителей (в конце обучения по программе).		1	-	1

## Раздел «Общая физическая подготовка»

В данный раздел программы введены упражнения, активно развивающие физические данные детей. Это разминка, подготавливающая мышцы ребенка к нагрузкам, и комплекс партерной гимнастики. Упражнения для развития гибкости, силы, координации; упражнения со снарядами (скакалками, мячами, обручами, гимнастическими палками и др.); предметами (погремушками, ленточками и др.). Упражнения на месте и в движении; прыжки, прыжковые упражнения. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц. Выработывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

## Раздел «Ритмические игры»

Этот раздел включает в себя постановку корпуса сидя, упражнения для стоп, для пресса, игровой стретчинг – упражнения на растяжку мышц, силовые упражнения. В основе раздела – ритмические игры и упражнения, построенные на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке.

## Раздел «Музыкально-танцевальные движения»

Цель раздела - развитие первоначальных танцевальных навыков. Раздел включает танцевальные ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе

обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

## Содержание разделов программы

### 1. Вводное занятие

Знакомство с учащимися, разучивание танцевального приветствия. Беседа о правилах поведения на занятии, о технике безопасности и требованиях к внешнему виду учащегося. Знакомство с танцевальными позициями ног. Музыкальная игра с мячом «Как тебя зовут?»

## 2. Общая физическая подготовка

Теория. Роль физических упражнений для здоровья.

Практика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы. Постановка корпуса.

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 развитие гибкости позвоночника.

Упражнения для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов. «Горка». Прогиб назад, стоя на коленях (маленький «мостик»). «Мостик» из положения «лежа» и др.

Контроль. Зачетное занятие.

## 3. Ритмические игры

Теория. Понятие: ритм.

Практика. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;

Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.

Игры «День и ночь». «Узнай животное». «Буги-вуги». «Лошадки» и др.

Контроль. Игра «Зеркало»

## 4. Танцевальные движения

### Тема 1. «Элементы музыкальной грамоты»

Теория. Характер музыкального произведения (веселый, спокойный, энергичный, торжественный), его темп (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро),



динамические оттенки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Понятия легато (связанно) – стаккато (отрывисто) в музыке и движении. Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, часть, музыкальная фраза.

Практика. Слушание музыки, определение ее характера. Выполнение движений в соответствии с разнообразными оттенками характера музыкальных произведений. Выполнение движений в разных темпах. Выполнение движений с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.

Контроль. Игра «Повтори».

## Тема 2. «Танцевальные движения»

Теория. Понятия: музыкальность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца.

Практика. Поклон-реверанс, шаг на полупальцах. легкий бег;

Подскоки: на месте, вокруг себя;

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);

Разучивание шага польки. Прыжки по 6 позиции.

Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию. Движения кистями рук у плеча. Махи локтями вверх - вниз (кисть у плеча). Приседание с поворотом корпуса из стороны в сторону, руки согнуты в локтях.

Работа над натянутостью стопы - натягивание и сокращение стопы. Упражнения «Солдатык». «Кошка - собака». «Бабочки». «Лягушка». «Собака виляет хвостиком». «Аленушка». Группировка. «Складочка». «Полукольцо».

Контроль. Открытое занятие.

## Тема 3. «Танцевальные этюды и танцы»

Теория. Беседа о танцевальной культуре.

Практика. 1. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
- повороты вправо и влево;
- построение в колонну по одному, построение в пары;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- “воротца”, “змейка”.
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, или шеренгу

Контроль. Концерт.

#### Тематический план

Этапы обучения	Тема занятия	Кол-во часов
сентябрь	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Что такое танец? Основные правила поведения в танцевальном зале. Разминка	1
	Разминка. Формирование правильной осанки. Развитие гибкости и правильного положения корпуса. «Путешествие по русским народным сказкам»	3
	Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии. Позиции ног – 1-я свободная, 2-я свободная. Игровая постановка «Вообразули»	2
	Разминка. Марш с вытянутыми пальцами, марш с подъемом колен, танцевальный бег.	2
	Разминка. Формирование правильной осанки.	1
октябрь	Развитие слухового и зрительного внимания. Игровая постановка «На лесной опушке»	2
	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности суставов.	1
	Музыкально-ритмические упражнения для развития темпо-ритма и динамики движения. Игровая ситуация «Магазин игрушек»	1
	Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча предплечья.	2

	Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов развития эластичности мышц кисти и предплечья.	1
	Разучивание движений к танцу «Непогодица»	1
ноябрь	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	3
	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	2
	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	2
	Разучивание движений к танцу «Непогодица»	1
декабрь	Упражнения на физиологического и фонационного дыхания. Игровая постановка «Кто живет за печкой?»	2
	Учить перевоплощаться в сказочные или реальные персонажи. Используя разнообразную мимику. «В далекой Африке»	1
	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Разучивание движений танца «Новый год»	1
	Разминка. Упражнения дыхательной гимнастики.	1
	Ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах). Продолжение разучивание движений танца «Новый год»	1
	Продолжать учить перевоплощаться в сказочные или реальные персонажи, используя разнообразную мимику и характерные жесты. «День рождения»	1
	Круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «воротца». Продолжение разучивание движений танца «Новый год»	1
январь	Разминка. Правильная постановка корпуса сидя. Упражнения для стоп и пресса.	1
	Построение из одного круга в два, движения круга в разных направлениях.	2
	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1
	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1

	Упражнения для формирования правильной осанки под чтение стихов: «Мы проверили осанку».	1
	Построение из одного круга в два, движения круга в разных направлениях.	1
	Рефлексия итогового периода	1
февраль	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	Разучивание движений к танцу «Коротышки»	1
	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки», «Котенок», «Массаж ступни» и др.	1
	Упражнения для формирования правильной осанки.	2
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки», «Котенок», «Массаж ступни» и др.	1
	Рефлексия итогового периода	1
март	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Медвежонок», «Мыши», «Нарисуй кружок» и др.	2
	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	1
	Разучивание движений танца «В поле яркие цветы.»	1
	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.	1
	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	1
	Продолжение разучивания движений танца «В поле яркие цветы».	1
	Упражнение на исправление осанки.	1
апрель	Знакомство детей с элементами русского танца. Учить выполнять танцевальные шаги: «притопы» простой хороводный шаг, «перетопы»,	3
	Прыжки на скакалке.	1
	Продолжать знакомство детей с элементами русского танца. Учить выполнять танцевальные движения «Ковырялочка» с притопом, хлопушки	3
	Хлопки	1

май	Знакомство с элементами детского современного танца, выставление ноги на всю ступню, на носок, на пятка прямо и в сторону.	3
	Разучивание композиции «Ляллипоп»	1
	Знакомство с элементами детского современного танца – повороты корпуса с согнутыми в локтях руками. «Мы маленькие звезды	2
	Отработка танца «Ляллипоп».	2
	Концерт	

Итого часов за год - 72 (1 академический час по 25 минут 2 раза в неделю)

### Планируемые результаты

Дети к концу учебного года будут ритмично двигаться под музыку, выполнять самостоятельно несложные танцевальные комбинации.

При реализации данной программы проводится мониторинг качества образовательного процесса.

Для этого используются открытые показы, развлечения, концерты, утренники.

### Календарный учебный график

№	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Количество учебных часов (академ.)	Место проведения
1.	Развитие танцевальных движений	16.45- 17.10	групповое	72	Музыкальный зал
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					25 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю					50 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц					200 минут

### Условия реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Пластика и грация» может быть эффективно реализована при взаимодействии следующих факторов.

Материально – техническое обеспечение:

- музыкальный зал:

- ленты цветные на палочках 30 шт;
- ложки деревянные 34 шт ;
- колокольчики на палочке 10 шт;
- погремушки 23 шт
- цветы искусственные 18 шт
- бубны 5шт;
- рубашки русские 5 шт
- сарафаны желтые и оранжевые 8шт
- юбки для девочек «Диско»;
- костюм для мальчика «Диско»;
- костюмы «Радуга» 7 шт
- комбинезоны голубые 10 шт
- юбки красные 16 шт
- фартуки «рябинки» 16 шт
- юбки голубые «капельки» 10 шт
- футболки с аппликацией «капельки»
- юбки синие «капельки» 6 шт
- жилетки для мальчиков синие 4шт
- листочки осенние на палочках 50 шт
- веточки осенние 60 шт.
- цветы большие из гофрированной бумаги 12 шт.
- платья «метелицы с атрибутами(ленты на кольцах, повязки на голову) 6шт
- шляпы «мухоморчики» 20шт
- шляпы круглые «боровики» 6 шт
- пелеринки «лучики»7 шт
- пелеринки разноцветные 14шт
- зонтики детские 4 шт

Спортивный инвентарь:

- ковровое покрытие;
- скакалки;
- палки гимнастические ;
- мячи.

- обручи
- «султанчики»

Музыкально-технические средства:

- музыкальный центр – 1 шт.
- фортепиано – 1 шт.
- ноутбук – 1 шт.

Форма для занятий:

- у девочек: темная юбка или лосины, футболка или блузка, чешки;
- у мальчиков: рубашка или футболка, темные брюки, чешки.
- специально для ОФП: спортивная форма или футболка и шорты, чешки.

Информационное обеспечение:

- фонотека детских песен, классических и современных музыкальных композиций.
- интернет источники.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования

#### Формы аттестации

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: участие в праздниках, фестивалях, концертах, утренниках.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: открытое занятие (отчётный концерт) для родителей.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – итоговое занятие.

#### Методические материалы

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что, учитывая то, что основной формой деятельности является игра, весь материал программы преподносится через образ, характер, развлечение, позволяет детям освоить азы культуры движения. Материал программы доступен, интересен и понятен. И является начальным этапом для более сложных хореографических дисциплин. Программа состоит из

отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглажены.

Практические занятия по программе связаны с использованием в первую очередь принципа наглядности. Программа ориентирована на применение широкого комплекса игровых технологий. В структуру программы входят 4 раздела: вводное занятие, ОФП, ритмические игры, музыкально-танцевальные движения.

Организация образовательного процесса – очная.

Основными формами работы с детьми являются групповые занятия.

Методы обучения – наглядный, практический, словесный, игровой.

Алгоритм учебного занятия: занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона. Вводную часть составляют упражнения и движения динамичного характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Основная часть включает в себя разучивание танцевальных элементов, музыкально-ритмических игр.

Заключительная часть – упражнения на восстановление дыхания.



### Список литературы

1. Алексеева Л.Н. Танцы для детей. Советская Россия, Москва, 1979г.
2. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских хореографических коллективах (Учебно-методическое пособие). Москва, 1982
3. Буренина А.И. "Ритмическая мозаика". Программа по ритмической пластике для детей— СПб: Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничкин мост», 2015 .
4. Венгер Л.А., Мухина В.С Психология Москва., Просвещение 1988.
5. Журналы «Музыкальная палитра», «Музыкальный руководитель».
6. Кожевниковой Л.В Методика растяжки младшего дошкольного возраста. (методическая разработка ).Москва 2000г.
7. Лисицкая Т.С Хореография в гимнастике. Москва, "Физкультура и спорт"1984г.
8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать»- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003;
9. Спиридонова Н.А. Танцы для детей. Советская Россия, Москва, 1979г.
10. Спиридонова И.А Сюжетные танцы. Советская Россия, Москва, 1981г.
11. Уральская В.И. Рождение танца. Москва: Советская Россия, 1982
12. Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Советская Россия, Москва, 1978г.