

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Умка»

Принято педсоветом
Протокол №1 от 28.08.2020г.

«Утверждаю»
Заведующий  О.В. Кольцова
Приказ от 28.08.2020г. № 192



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Обучение хореографии»**

Автор – составитель:
Гаврилова Софья Владимировна
педагог дополнительного образования

Срок реализации 3 года
Возраст детей – 4-7 лет

Тамбов 2020

«Содержание»

1. Целевой раздел.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цели, задачи и содержание программ.....	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	9
2. Содержательный раздел.....	11
2.1. Учебно-тематический план.....	11
2.2. Планирование работы с детьми в группах.....	11
2.3. Формы и методы.....	18
2.4. Работа с родителем.....	20
3. Организационный раздел.....	21
3.1. Методическое обеспечение.....	21
3.2. Структура занятий.....	24
3.3. Список литературы.....	25

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Программа по развитию детей хореографической группы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально – коммуникативному, познавательному и художественно – эстетическому.

В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Окружающий мир для маленьких детей – это огромная книга, каждая страница которой учит ребенка не только основным навыкам и умениям, необходимым в повседневной жизни, но и обогащает его эмоциональное состояние, помогает научить музыкально-эстетическому восприятию окружающего мира. Удовлетворить детскую любознательность, вовлечь ребенка в активное освоение окружающего мира, помочь ему овладеть способностью творческого познания – вот то основное и главное, что должен делать педагог.

Особое место в этом образовательно-воспитательном комплексе отводится урокам ритмопластики как составной части развивающего обучения дошкольников в системе дополнительного образования.

Движение и музыка формируют у ребенка его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, развивают слуховую, зрительную, моторную память, а физические упражнения развивают координацию и формируют красивую, правильную осанку.

У детей дошкольного возраста (4-7 лет) достаточно развита двигательная активность, поэтому на уроках ритмопластики необходимо направленно развивать эти навыки: учить ритмично ходить и бегать, легко и энергично двигаться по кругу, парами, выполнять упражнения с предметами, исполнять отдельные танцевальные движения, передавать танцевальные и игровые

образы различного характера. Исследованиями ученых доказано, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки оказывают особое стимулирующее воздействие на организм ребенка. А от недостаточной двигательной активности страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость. В результате развиваются расстройства центральной нервной системы и формируются дефекты осанки.

Занятия по образовательной программе **«Обучение хореографии»** способствуют целенаправленному развитию двигательной активности дошкольников и в этом заключается ее **актуальность**.

Одним из важнейших аспектов является игровая деятельность детей, так как возраст 4-7 лет предполагает усвоение любого материала в игровой форме, что является педагогически целесообразным для детей дошкольного возраста. Игра – естественный спутник в жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в жизни радостных движениях. Игры на занятиях позволяют поддерживать устойчивый интерес к урокам ритмопластики. Педагогом подобраны материалы по организации уроков ритмопластики, которые создают благоприятную среду для развития творческого потенциала ребенка.

В программе соединены два направления: танцевально-хореографическое и спортивно-оздоровительное. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности, приобщает детей к миру прекрасного. Физические упражнения способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, способствуют формированию правильной осанки.

Отличительной особенностью программы является то, что она соединяет в себе несколько видов деятельности: музыкально-хореографическую и спортивно-оздоровительную, дает возможность детям самовыражаться, использовать полученные знания и умения в учебной и внеучебной деятельности. Освоение программы помогает развить реакцию, музыкальный слух, умение красиво двигаться.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях педагогом используются специальные упражнения, которые способствуют формированию правильной осанки и укреплению здоровья. Моделирование занятий строится согласно данной программе.

1.2. Цели, задачи, принципы и содержание программы

Цель программы: Раскрыть творческую индивидуальность ребенка через активную музыкально-хореографическую и спортивно-оздоровительную деятельность.

Основными задачами обучения являются:

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном развитии каждого ребенка
2. Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить из общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству.
3. Максимально использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса.
4. Творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса.
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющего развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка.
6. Уважительное отношение к результатам детского творчества.
7. Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи
8. Соблюдение в работе детского сада преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения.

Задачи I-го года обучения

I. Обучающие.

- 1.1. Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- 1.2. Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающих упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- 1.3. Учить детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- 1.4. Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- 1.5. Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- 1.6. Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

1.7. Формирование общих и специальных двигательных умений и навыков.

II. Развивающие.

2.1. Развитие памяти, внимания, мышления, творческих способностей, музыкально-двигательных навыков.

III. Воспитательные.

3.1. Воспитание музыкального вкуса.

3.2. Формирование интереса к здоровому образу жизни.

3.3. Воспитание качеств характера: доброжелательность, терпение.

Задачи II-го года обучения

I. Обучающие.

1.1. Систематизировать специальные двигательные умения и навыки.

1.2. Учить детей более сложным упражнениям и танцевальным движениям.

1.3. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

1.4. Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);

1.5. Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками;

1.6. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

1.7. Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;

1.8. Целенаправленно развивать ловкость движений и красоту исполнения танца.

II. Развивающие.

2.1. Развитие памяти, внимания, мышления, творческих способностей, музыкально-двигательных навыков.

III. Воспитательные.

3.1. Воспитание музыкального вкуса.

3.2. Воспитание интереса к здоровому образу жизни.

3.3. Воспитание качеств характера: усидчивость, терпение, уважение к своим товарищам, сплочение детского коллектива.

Обучение разделено на **блоки**:

1. Навыки выразительного движения.
2. Физкультура + музыка.
3. Специальные упражнения для формирования правильной осанки.
4. Упражнения с предметами.
5. Танец в жизни ребенка.
6. Игры и образы.

Для успешного усвоения учебного материала педагог должен:

- Обеспечить активность учащихся;
- Постепенно усложнять материал путем введения новых элементов;
- Постоянно осуществлять контроль за правильным выполнением упражнений;
- Формировать навыки самоконтроля.
- Оказать всестороннюю педагогическую помощь родителям в вопросах физического воспитания детей дошкольного возраста.

Принципы педагогической деятельности в работе детьми

- принцип создания комфортных условий для совместной работы детей и педагога
- принцип создания условий для самопознания и самореализации каждой личности;
- принцип вариативности реализации содержания, форм, методов учебно-воспитательного процесса.

Возрастные особенности в ритмической деятельности

Содержание программы хореографического образования ориентировано на разносторонне развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей.

Обучение по образовательной программе дополнительного образования детей «**Обучение хореографии**» предусматривает занятия с детьми разного уровня развития. Согласно возрасту детей подбирается материал и упражнения, используются различные игровые методики, создаются яркие эмоциональные образы. В программе предусмотрены коллективные занятия и индивидуальный подход к детям, используются игровые моменты, построенные на основе эмоциональной насыщенности.

- Дети 4-5 лет: испытывают радость от общения с музыкой, адекватно, эмоционально реагируют на неё, определяют общее настроение, характер, выделяют жанровую принадлежность музыкального произведения (песня, танец, марш). С желанием исполняют музыкально-ритмические движения, используя пространство зала,

передают в движении характер музыки, средства музыкальной выразительности, общий рисунок в танцах, особенности в музыкальных играх.

- Дети 5-7 лет: с выраженным интересом, увлеченно слушают музыку, определяют средства музыкальной выразительности, соотносят её содержание с явлениями и образами окружающей действительности; делают обобщения и высказывают свое отношение к музыке, продолжают овладевать «языком движений», основами пластического искусства, используя в играх. Исполняют различные виды основных движений, откликаются движениями тела на музыку разного характера, с помощью средств выразительности музыки передают образ; овладевают танцевальными движениями, используя их в танцевальных композициях.

1.3 Планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров)

ЗНАТЬ:

Первый год обучения

- Позиция рук, ног (исходное положение);
- Правила построения, перестроения;
- Правила игр, функция водящего;
- Танцевальные элементы

Второй год обучения

- Технику и четкость выполнения упражнения;
- Порядок выполнения общеразвивающих упражнений;
- Способы перестроения, передачи и ведения мяча, более сложные танцевальные движения;
- Способы контроля за своими действиями.

УМЕТЬ:

Первый год обучения

- Выполнять одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращение рук;
- Различать темп (медленный, средний, быстрый);
- Выполнять основные движения в беге, в прыжках, в метании и подбрасывании мяча, специальные упражнения на ковриках;
- Разучить простейшие элементы народных танцев.

Второй год обучения

- Выполнять разноименные и одноименные упражнения, упражнения в парах, основные движения рук в беге, прыжках, специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- Знать способы контроля за своими действиями, правила игр, способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр;
- Освоить элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, более сложное танцевальное движения и танцы.

В содержании программы по годам обучения указаны объемы знаний, умений и навыков, которые получают обучающиеся дети при успешном освоении данной программы. Контроль за усвоением материала проводится в

форме открытого урока для родителей, класс-концерта. Основная цель такой проверки – выявление совместно с учениками слабых и сильных сторон в развитии каждого из них и группы в целом. Педагогом проводится диагностирование воспитанников: фиксирование результатов работы обучающихся по программе при выполнении определенных заданий, что помогает выявить уровень развития и рост творческих способностей .

Педагогу предоставляется право изменять содержание программы, вносить изменения в распределении часов при изучении отдельных тем, в зависимости от контингента обучающихся и условий работы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план

I год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество во часов			
			Всего	Теория	Практ.
1	2	3	4	5	
1.	Знакомство со страной «Ритмопластика».	1	0,5	0,5	
2.	Навыки выразительного движения	5			
3.	Физкультура + музыка	8			
4.	Специальные упражнения для формирования правильной осанки	6	0,5	5,5	
5.	Упражнения с предметами	6			
6.	Танец в жизни ребенка	6			
7.	Игры и образы	4	1	3	
	Итого:	36	2	34	

II год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
			Всего	Теория	Практ.
1	2	3	4	5	
1.	Путешествие по стране «Ритмопластика»	1	0,5	0,5	
2.	Навыки выразительного движения	4			
3.	Физкультура + музыка	5			
4.	Специальные упражнения для формирования правильной осанки.	8	0,5	0,5	
5.	Упражнения с предметами.	7			
6.	Танец в жизни ребенка	8			
7.	Игры и образы.	3	1	2	
	Итого:	36	2	34	

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ № 1

Знакомство со страной «хореография» (1 час).

Теория (0,5 часа):

Знакомство с истоками появления танца. Рассказ о необходимости занятий физкультурой.

Практика (0,5 часа): диагностическое обследование обучающихся детей.

РАЗДЕЛ № 2.

Навыки выразительного движения (5 часов).

Ходьба разного характера + перестроения.

Построение в колонну по одному по росту. *Перестроение* из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), с предметами в руках, на голове, без предметов); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; бег в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью ; челночный бег.

РАЗДЕЛ 3.

Физкультура +музыка. (8 часов).

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7— 8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; Ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

РАЗДЕЛ 4.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки(6 часов).

Переносить прямые ноги через коврик, сидя на нем в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать «колобок» помогая ногами лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о коврик на уровне груди. Отрывать ноги от пола как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. Выполнять сидя и лежа «лягушку», шпагат, коробочку. (См. методическое приложение).

РАЗДЕЛ 5.

Упражнения с предметами (6 часов).

Бросание и ловля, метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

РАЗДЕЛ 6.

Танец в жизни ребенка (6 часов).

танцевальные шаги: с носка, с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, со сменой положения рук. Легкий бег на носках, бег с отбрасыванием назад ног, на месте и с продвижением.

Подскоки: на месте и с продвижением.

Упражнения для рук.

Танцевальные движения: на основе элементов русского народного танца (притоп—удар всей стопой, шаг спритопом, «ковырялочка», «распашонка», «хороводный шаг», «дробный шаг», «козлик», «качалочка», «гармошечка», «моталочка», «шаг с приподанием», «приставной шаг», хлопущи—в ладоши, по бедру).

РАЗДЕЛ 7.

Игры и образы (4 часа).

Теория (1 час):

Объяснение правил игры: игры-эстафеты, игры с бегом, игры с метанием и ловлей, игры: «Паровоз», «Рыбачек», «Кошки-мышки», «Море волнуется раз».

Практика (3 часа):

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит».

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет» «Ловишка - бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи», «Лягушки и цапля», «Не попадись»,

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч» «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки»;

Игры: «Паровоз», «Рыбачек», «Кошки-мышки», «Море волнуется раз».

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, упражнений с предметами.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ № 1

Путешествие по стране «хореография» (1 час).

Теория (0,5 часа):

Знакомство с истоками появления танца. Рассказ о необходимости занятий физкультурой.

Практика (0,5 часа):

Диагностическое обследование обучающихся детей.

РАЗДЕЛ № 2.

Навыки выразительного движения (4 часов).

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. В колонну

по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу, из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько.

Повороты. Направо, налево, на месте и в движении на углах.

Равнение. В колонне, в шеренге, в круге.

Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге, «утятами»); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом. Сочетать бег с ходьбой, прыжками, с преодолением препятствий в естественных условиях. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по три круга в чередовании с ходьбой. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе.

РАЗДЕЛ 3.

Физкультура + музыка. (5 часов).

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед — назад); подъем рук вперед — вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Положения и движения туловища. Повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы,

из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед — назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте. Упражнения с отягощающими предметами — мешочки, мячи.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см). Ходьба по шнуру (8—10 м), спиной вперед (3—4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе.

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в высоту (30—40 см); в длину. Прыжки в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

РАЗДЕЛ 4.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки(8 часов).

Переносить прямые ноги через коврик, сидя на нем в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать «колобок» помогая ногами лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о коврик на уровне груди. Отрывать ноги от пола как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. Выполнять сидя и лежа «лягушку», шпагат, коробочку. (См. методическое приложение).

РАЗДЕЛ 5.

Упражнения с предметами (7 часов).

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м. Выполнение упражнений разминки с предметами.

РАЗДЕЛ 6.

Танец в жизни ребенка (8 часов).

Включается весь материал предыдущего года. Комбинирование различных видов шагов. Повторяются в ускоренном темпе упражнения, указанные в программе первого года обучения. Изучаются припадание на месте, ковырялочка—поочередные удары носком в сторону одной ногой в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении веревочка.

Дети стремительно, эмоционально передают образные движения, персонажей: игры – хоровода, сказки, реагируют на трехчастную музыку, меняя танцевальные движения, меняют движения на изменение динамики музыки, реагируя на вступление и заключение музыки, ритмично и легко ходят шеренгой, сужают и расширяют круг, выполняют различные перестроения, выразительно исполняют танцевальные движения: «шаг с притопом», «приставной шаг с приседанием», «ковырялочка», «козлик», «хлопки в различном ритме», самостоятельно инсценируют игровые песни, комбинируют элементы танцевальных движений, самостоятельно импровизируя.

РАЗДЕЛ 7.

Игры и образы. (3 часа)

Объяснение правил игры.

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит»

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет» «Ловишка - бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи», «Лягушки и цапля», «Не попадись»,

Игры с метанием и ловлей мяча: «Кого назвали, тот ловит мяч» «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки»;

Игры: «Паровоз», «Третий- лишний», «Листопад».

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, упражнений с предметами.

2.3.Формы и методы занятий

Ведущей формой организации является групповая. Наполняемость групп – 10-15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут, в год 72 часа.

Методы и методические приемы обучения.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся, (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения)

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение

выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Работа с родителями

Цель работы с родителями: приобщение семьи к формированию положительных эмоций и чувств ребёнка, поддержание заинтересованности, инициативности родителей к жизни детского сада, участию в мероприятиях.

Проводятся индивидуальные беседы с родителями, открытые групповые занятия.

Задачи:

- Информирование родителей о целях, задачах и результатах работы.
- Проведение проблемно-ориентированного анализа для сопоставления достигнутых результатов с прогнозируемыми.
- Мониторинг потребностей родителей воспитанников в дополнительной образовательной услуге «обучение хореографии».

Активные формы работы с родителями.

- Видеозаписи и компьютерные презентации танцевальных достижений;
- Организация работы по подготовке концертных костюмов ;
- Выступления детей на утренниках ,конкурсах, родительских собраниях.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В систему занятий с детьми входят разделы, в которых используются упражнения и танцевальные элементы в облегченном варианте и не полностью. Используемые в настоящей программе упражнения и танцевальные элементы направлены в основном на постановку корпуса, выработку пластичности, выразительности и музыкальности, снятие физических зажимов, но не на достижение танцевальных навыков, необходимых для учащихся в танцевальных студиях.

Кабинет оборудован танцевальными станками, зеркалами, поэтому программа составлялась с учётом данных условий.

Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. В подготовительную часть входят движения из разделов «Навыки выразительного движения», в основную – упражнения из раздела «Физкультура + музыка» или из разделов «Специальные упражнения для формирования правильной осанки», «Упражнения с предметами». Третья часть занятия – из раздела «Танец в жизни ребенка», постановки концертного номера. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части урока. Это зависит от возраста и степени подготовки группы. Кроме того, в каждой части занятия используется материал из раздела «Игры и образы».

Дети дошкольного возраста очень много играют, поэтому многие моменты урока превращаются в игру. Задача воспитателя — способствовать обогащению самостоятельного игрового опыта детей. Необходимо решать эту задачу в трех планах:

во-первых, способствовать развитию всех компонентов детской игры (обогащению арсенала игровых действий, сюжетов, тематики игр, умений устанавливать ролевые отношения, вести ролевой диалог, создавать игровую обстановку, используя для этого реальные предметы и их заместители, действовать в реальной и воображаемой игровых ситуациях);

во-вторых, обогащать представления детей о мире, расширять круг их интересов с помощью детской литературы, просмотра кукольных спектаклей, развивать воображение и творчество;

в-третьих, воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Игровой опыт каждого ребенка становится предметом осмысления педагога. На первом году обучения дети овладевают навыками пантомимы, мимических жестов, художественным словом.

Например, перестроение в линии: гномики нашли свои домики; улицы, на которых стоят домики - прямые (линии и колонны прямые). Дети с легкостью понимают игру и становятся на свои места в линеечках. Проводится игра, чтобы дети запомнили свои места: день – мышки пошли гулять (все разбегаются), ночь – мышки вернулись домой (все на свои места). Для развития ориентировки в пространстве меняется место: дети переходят к другой стене и встают лицом к педагогу.

Для развития творческого мышления, способностей в программу включается много этюдов, имитирующих повадки животных, птиц, игрушек, а также игры, где дети сами должны придумать позу под музыку или изобразить что-то или кого-то, придумать и воспроизвести придуманное в движении.

Игровая форма нравится детям. Задача педагога: направлять поиски детской фантазии в нужное русло, отмечать удачные моменты вниманием и похвалой.

Для более полного контроля усвоением программы организуются просмотры детей группами: мальчики и девочки отдельно, по линиям или колоннам, по парам; по одному; устраиваются соревнования: кто лучше (какая группа, линия), кто «идеальная пара». Дух соревновательности стимулирует старание детей. Ценно, когда дети сами оценивают работу своих товарищей, делают им замечания, ставят оценки. Это помогает увидеть ошибки со стороны и учит детей корректному отношению друг к другу. Вводится переходящий приз (значок или игрушка), который вручается на занятии «самому-самому» (внимательному, трудолюбивому, веселому и т.д.) и передается от одного ребенка другому. При выходе из класса используется то движение, которое было на занятии новым или трудным. Кроме того, подобный финал занятий закрепляет в ребенке сознание, что каждое занятие должно проходить плодотворно и обогащать его возможности

В разделе танцевальных движений постепенно ведется обучение танцевальным движениям на основе элементов русского народного танца (притоп—удар всей стопой, шаг спритопом, «ковырялочка», «распашонка», «хороводный шаг», «дробный шаг», «козлик», «качалочка», «гармошечка», «моталочка», «шаг с приподанием», «приставной шаг», хлопушки—в ладоши, по бедру). Все эти движения способствуют хорошей осанке детей, координации движений. Дети познают веселые, задорные движения и наоборот мягкие, плавные, сдержанные. К концу учебного года, когда накопился запас этих движений, дети самостоятельно, свободно варьируют движениями сами, составляют композиции танца в парах и индивидуально, связывают движения сюжетно. Большое внимание уделяется свободному переплясу, где дети могут показать свою фантазию, изобретательность и индивидуальность, импровизацию. Ритмический рисунок в хлопках и шагах, плавно и точно на сильную долю, передавать платочек стоящему рядом, двигаться в соответствии с музыкой, ориентироваться в пространстве, согласовывать движения с музыкой, строить ровный круг, соблюдать

расстояние между парами, сужать и расширять круг, передавать игровые образы, выполнять ритмично танцевальные движения («пружинка», «сапожки», «распашонка»). Учить танцевальные позиции (исходные положения и элементы народных танцев).

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание, Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия: детские личности гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Для реализации программы необходимо материально-техническое оснащение:

- наличие специально оборудованного помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам (зеркальная стена);
- специальная форма одежды (белая футболка и шорты у мальчиков, белый купальник и белая юбка у девочек, белые носки и чешки), наличие гимнастического коврика, мяча, ленты.
- систематические занятия;
- концертная деятельность, организация и проведение воспитательных, спортивных мероприятий;
- наличие дидактических игр;
- наличие ТСО (магнитофон);
- наличие костюмов;

Кроме того, администрацией, педагогами, родителями должны быть созданы благоприятные психолого-педагогические условия и положительный эмоциональный фон, для позитивного отношения обучающихся детей к занятиям.

3.2. Структура занятия

Разминка по кругу и перестроение

Общеразвивающие упражнения
(на середине зала)

Специальные упражнения для формирования
правильной осанки на ковриках

Упражнения с предметами
(мячобруч, лента)

Простейшие танцевальные движения

Игры-импровизации, сюжетные игры

Список использованной литературы

1. Буренина А. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Спб., 1997
2. Болотина Л.Р., Комарова Т.С., Баранов С.П. Дошкольная педагогика. – М., 1999.
3. Ворожцова О. Музыка и игра в детской психотерапии. – М., 2004
4. Горшкова Е. Учимся танцевать. Путь к творчеству. – М., 2006
5. Дмитриева Л.Г. Методика музыкального воспитания в школе. – М., 2000
6. Дубогрызова Г.Н. Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста. – Армавир., 2008
7. Дубогрызова Г.Н. Практические занятия по курсу «Методика организации педагогического процесса по музыкальному воспитанию дошкольников». – Армавир., 1999
8. Кулагина И.Е. Художественное движение. – М., 2003
9. Матвеева Р.А. Обзор программ общеэстетического и музыкального воспитания. //Музыкальный руководитель. 2009, №2,3,4.
10. Палавандишвили М.Л.Формирование чувства ритма у детей 5 – 7 лет на занятиях по ритмике в детском саду. – М., 1992.
11. Программа воспитания и обучения в детском саду /Под ред. М.А.Васильевой. – М., 2005.
12. Радынова О. П., Катинене А.И., Палавандишвили М. Л. Музыкальное воспитание дошкольников. – М., 1998.
- 13.Современные образовательные программы для дошкольных учреждений. /Под ред. Т.И.Ерофеевой.- М., 1997

**Расписание дополнительной образовательной платной услуги
«Обучение плаванию» на 2015- 2016 учебный год**

	6-7 лет		5-6 лет Группа №3	4-5 лет	
	Группа №1	Группа №2		Группа №4	Группа №5
Понедельник	10.40-11.10		17.20 – 17.45		
Вторник		17.25–17.55		10.40 – 11.00	11.15 – 11.35
Среда			10.40-11.05		
Четверг	17.20-17.50			10.40 – 11.00	11.15- 11.35
Пятница		10.40 -11.10			