

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому направлению развития детей»
(Детский сад № 4) улица Октябрьская, дом 94, город Каменск-Уральский, Свердловская
область, Россия, 623426

Принята
Педагогическим советом Учреждения
протокол от 26.08.2025 №1

Утверждена
приказом заведующего
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №4
общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением
деятельности по физическому
направлению развития детей»
от 26.08.2025 № 251

Дополнительная общеразвивающая программа
в студии современной хореографии «Планета движений»
для детей 3 – 7 лет

Составитель:
Вижевская Юлия Вячеславовна

Каменск – Уральский городской округ

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п

Наименование раздела

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- | | |
|------|--|
| 1. | Пояснительная записка |
| 1.1. | Цели и задачи |
| 1.2. | Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы |
| 1.3. | Характеристики особенностей развития детей 3-7 лет |
| 1.4. | Предполагаемые результаты освоения Рабочей Программы |

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- | | |
|--------|---|
| 2.1. | Учебно-тематический план. |
| 2.1.1. | Младшая группа. Дети 3-4 лет. |
| 2.1.2. | Средняя группа. Дети 4-5 лет. |
| 2.1.3. | Старшая группа. Дети 5-6 лет. |
| 2.2 | Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов |
| 2.3 | Способы и направления развития детской инициативы |

Целевой раздел

1. Пояснительная записка

*Возможно, самое лучшее,
самое совершенное и радостное,
что есть в жизни –
это свободное движение под музыку.
И научиться этому можно у ребенка
и вместе с ним.
А. И. Буренина*

В соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 и федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Вдохновение» разработана рабочая программа педагога (далее – программа).

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.

В настоящее время существует 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 систему 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.

В этой связи актуальной становится проблема внедрения и использования нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей с учетом ФГОС.

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и

развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Для реализации программы используются следующие программы и технологии:

- программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;
- «Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;
- «Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель программы: - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

Развитие музыкальности:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, памяти;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;

- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной коррекционной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (законных представителей, педагогических работников) и детей;
- предполагает реализацию образовательного процесса в формах, специфических для детей, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- строится на основе индивидуальных особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья;
- обеспечивает приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- основывается на возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); предусматривает поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; непрерывность (преемственность) образования (формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью).

1.3. Характеристика особенностей развития детей 3-7 лет

Младшая группа. Дети 3-4 лет.

Возрастные особенности. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Средняя группа. Дети 4-5 лет.

Возрастные особенности. К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Старшая группа. Дети 5-6 лет.

Возрастные особенности. Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение

1.4. Предполагаемые результаты освоения рабочей программы

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий в кружке «Ритмопластика» на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Планируемые результаты:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки;

II. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на четыре года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Младшая группа – дети 3-4 лет, занятия 2 раза в неделю по 20 мин.

Средняя группа – дети 4-5 лет, занятия 2 раза в неделю по 20 мин.

Старшая группа – дети 5-6 лет, занятия 2 раза в неделю по 30 мин.

Подготовительная к школе группа – дети 6-7 лет, занятия 2 раз в неделю по 30 мин.

2.1.1. Младшая группа. Дети 3-4 лет.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

Мы идем в зоопарк

Мы гуляем в лесу

Морское путешествие

Партерная гимнастика.

упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;

упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)

упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

Танцевальные движения.

ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;

шаги на полупальцах и пятках;

различные хлопки

хороводы

танцевальные движения

Акробатика

Сюжетно-образные танцы

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Тучка»

Музыкальные игры

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага»

Итоговое занятие.

Показ пройденного материала на открытом занятии в конце первого и второго полугодия.

2.1.2 Средняя группа. Дети 4-5 лет.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

Изображение различных животных в движении

упражнения для плеч, головы корпуса;

бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

Партерная гимнастика.

упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)

упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»;

Акробатика: стойка на руках у стенки, переворот через плечо с согнутой ногой, переворот с подскоком.

Танцевальные движения.

повторение пройденных движений

топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;

танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки)

построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;

движение в парах по кругу

равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;

легкие, равномерные, высокие прыжки;

перескоки с ноги на ногу;

простой танцевальный шаг, приставной шаг;

работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками

танец польки по линии, по-одному и в парах;

танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее

Музыкальные игры

Ранее изученные игры по желанию,

Игры «ручеек», «горелки», «лавата», «перевернись ты»

Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия;

Отчетный танцевальный номер в конце года.

2.1.3 Старшая группа. Дети 5-6 лет.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

упражнения для все групп мышц с предметами и без;

бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;

различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями

Партерная гимнастика.

упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)

плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка»

Акробатика: стойка на руках у стеночки, переворот через плечо на одну ногу, переворот через плечо на две ноги

Танцевальные движения.

повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение

танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке, шляпками) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные

работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками

движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями

танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее

построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;

Музыкальные игры

Ранее изученные игры по желанию,

Игры «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»

Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия;

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Примерный план организации занятия.

Вводная часть:

построение и приветствие детей

проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

разминка в движении: ходьба, бег, прыжки

танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

партерная гимнастика

разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.

разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

музыкальная игра

построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен

Логоритмика.

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх (Приложение 2).

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением

вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Партерная гимнастика.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики.

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры. Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.