

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №179 «Дюймовочка»

Утверждаю:

Заведующий муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
муниципального образования
город Краснодар «Детский
сад №179 «Дюймовочка»

 Е.В.Чернышова

(Протокол педагогического совета
№ 1 от 31.08.2022 г.)

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**« Т а н ц е в а л ь н а я м о з а и к а »
(6-7 лет)**

Автор-составитель:

Александрова Оксана Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Целевой раздел

Пояснительная записка.....	3
1.1 Цели и задачи реализации программы.....	3
1.2 Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.3 Значимые для разработки и реализации характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	4
1.4 Планируемые результаты освоения программы.....	5

2. Содержательный раздел

2.1 Формы, способы, методы, средства реализации программы.....	6
2.2 Перспективно-тематический план 6-7 лет подготовительная группа.....	7

3. Организационный раздел

3.1 Учебно-тематический план 6-7 лет подготовительная группа.....	9
3.2 Материально-техническое обеспечение программы	10
3.3 Предметно-развивающая среда.....	10
3.4 Список литературы.....	10

Приложение

Приложение 1 «Содержание разделов танцевально-игровой гимнастики» для детей 6-7 лет подготовительная группа.....	11
Приложение 2 Методические рекомендации «Построение занятий по танцевально-игровой гимнастике».....	13

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДОО, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей.

Ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. В настоящее время появилось много нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей.

Актуальность программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в старшем дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируется личность человека.

Отличительной особенностью программы является использование нетрадиционных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Программа составлена на основе авторизованной программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений» в соответствии с условиями ДОО и возрастными особенностями детей.

В учреждении обучение по данной программе проводит педагог дополнительного образования.

1.1 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи программы:

❖ Укрепление здоровья:

(способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия).

❖ Совершенствование психомоторных способностей:

(развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные

способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений).

❖ Развитие творческих и созидательных способностей:

(развивать воображение, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия).

1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Программа учитывает основные принципы дидактики, возрастные особенности группы, физические возможности и психологические особенности ребенка старшего дошкольного возраста.

Педагогические принципы программы соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников: систематичность, постепенность, доступность, вариативность, единство обучения и воспитания, решения оздоровительных задач.

Система упражнений и игр строится по принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Принцип доступности основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Принцип эффективности: разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему ребенка.

Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением и элементами танца, упражнениями танцевально-ритмической гимнастики, образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

1.3 Значимые для разработки и реализации характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности детей, физические возможности и психологические особенности ребенка 6-7 лет.

Программа составлена с учетом рекомендаций специалистов в области возрастной физиологии, психологии, педагогики, гигиены и педиатрии детей дошкольного возраста – воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему ребенка.

Ребенок интенсивно растет и развивается, движения (движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе направлены на развитие чувства ритма, координацию движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной

осанки) становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Освоение программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, будет способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Освоение знаний, умений и навыков программы детьми 6-7 лет:

- овладеют основами хореографических упражнений, ритмических движений и бальных танцев;
- смогут выполнять комплексы специальных упражнения для согласования движений с музыкой,
- смогут исполнить ритмические, бальные танцы, а также двигательные задания по креативной гимнастике.
- сформируется умение ориентироваться в пространстве при проведении музыкально-подвижных игр, комплексов упражнений, а также двигательных заданий по креативной гимнастике.
- смогут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- узнают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Подведение итогов работы за год: конкурс по танцам, изученным по всем занятиям танца или подготовленными детьми дома.

2. Содержательный раздел

2.1 Формы, способы, методы, средства реализации программы

В дополнительной общеразвивающей программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» используются нетрадиционные эффективные разнообразные формы, средства и методы физического, эстетического и музыкального воспитания детей дошкольного возраста.

Средства танцевально-игровой гимнастики:

«Танцевально-ритмическая гимнастика»:

- игрогимнастика
- игротанец
- игроритмика

«Креативная гимнастика»:

- музыкально-творческие игры
- специальные задания

«Нетрадиционные виды упражнений»:

- игропластика
- пальчиковая гимнастика
- игровой самомассаж
- музыкально-подвижные игры
- игры-путешествия

Основные разделы программы: игрогимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика, а также игры-путешествия и др. (Приложение 1).

Ведущая форма организации обучения - групповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Программа ориентирована на детей 6-7 лет (подготовительная группа) и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в музыкальном зале 2 раза в неделю во второй половине дня, продолжительность занятия 30 минут.

Формы занятий: традиционное, тематическое, сюжетное, игровое, занятие-импровизация, итоговое занятие.

Приемы и методы: игровой метод, наглядный метод, метод аналогий (с животным и растительным миром), словесный метод, практический метод.

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

Методы организации и способы проведения упражнений – это построения, перестроения и продвижения, использования гимнастических снарядов, предметов.

Методические 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 проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие.

2.3 Перспективно-тематический план (6-7 лет подготовительная группа)

Месяц/неделя		Тема занятия		Цель
О к т я б р ь	1 неделя	№ 1 стр.231-232 № 2		Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку Развитие чувства ритма, музыкального слуха, внимания. Развитие умения согласовывать упражнения танцевально-ритмической гимнастики с предметами.
	2 неделя	№ 3 стр.235-237 № 4		Совершенствовать развитие специальных умений и навыков в преодолении препятствий.
	3 неделя	№ 5 стр.239-242 № 6 стр.242-245		Развивать ритмичность и согласованность движений в танце с хлопками.
	4 неделя	№ 7 стр.246-247 № 8 стр.253-255		Развивать гибкость в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.
Н о я б р ь	1 неделя	№ 9 стр.255-259 № 10		Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Развитие ловкости, быстроты движений. Воспитывать любовь к русским традициям и народному фольклору.
	2 неделя	№ 11 стр.259-262 № 12 стр.259-262		Дать представление детям о характере русской пляски, народных забавах и русских традициях. Совершенствовать навыки детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.
	3 неделя	№ 13 стр.264-265 № 14 стр.265-267		Формировать у детей танцевальные движения.
	4 неделя	№ 15 стр.267-270 № 16		
Д е к а б р ь	1 неделя	№ 17 стр.274-276 № 18 стр.276-279		Закрепить выполнение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.
	2 неделя	№ 19 стр.279-281 № 20 стр.282-283		Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики с мячом. Укрепление мышц пальцев рук и кисти. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве и координацию движений.
	3 неделя	№ 21 стр.286-287 № 22 стр.288-289		Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
	4 неделя	№23 стр.291-294 №24		Учить детей правильно расслабляться. Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Я н в а р ь	1 неделя	№25 стр.294-298 № 26	Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
	2 неделя	№27 стр.298 №28 стр.299-301	Развитие творческих способностей, самовыражения и выразительности движений. Упражнение на осанку в образных и двигательных действиях.
	3 неделя	№ 29 стр.301-304 № 30 стр.304-305	Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
Ф е в р а л ь	1 неделя	№ 31 стр. 305 № 32	Развитие музыкальности, пластичности, ловкости. Закрепить навык выполнения упражнения танцевально-ритмической гимнастики. Развития ручной умелости и координации движений рук. Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков. Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.
	2 неделя	№ 33 стр.306-308 № 34	Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
	3 неделя	№ 35 стр.308-313 № 36	
	4 неделя	№ 37 стр.313- 314 № 38 стр. 314-315	
М а р т	1 неделя	№ 39 стр. 315-319 № 40	Подведение итогов работы за год: конкурс по танцам, подготовленными детьми дома или по всем изученным на уроках танца.

3. Организационный раздел

3.1 Учебно-тематический план (6-7 лет подготовительная группа)

Период	Тема занятий		Всего	Количество часов	
				теоритических	практических
Октябрь	Занятие 1-2	обучающее	2	-	2
	Занятие 3-4	обучающее	2	-	2
	Занятие 5	сюжетное:	1	-	1
	«Охотники за приключениями»			-	
	Занятие 6	комплексное	1	-	1
	Занятие 7	комплексное	1	-	1
	Занятие 8	сюжетное	1	-	1
Ноябрь	«Морские учения»				
	Занятие 9-10	комплексное	2	-	2
	Занятие 11	комплексное	1	-	1
	Занятие 12	комплексное	1	-	1
	Занятие 13	комплексное	1	-	1
	Занятие 14	сюжетное	1	-	1
	«Россия – Родина моя!»			-	
Декабрь	Занятие 15-16	комплексное	2	-	2
	Занятие 17	комплексное	1	-	1
	Занятие 18	сюжетное	1	-	1
	«Королевство волшебных мячей»				
	Занятие 19	комплексное	1	-	1
	Занятие 20	комплексное	1	-	1
	Занятие 21	комплексное	1	-	1
	Занятие 22	сюжетное	1	-	1
Январь	«Спортивный фестиваль»				
	Занятие 23-24	комплексное	2	-	2
	Занятие 25-26	комплексное	2	-	2
	Занятие 27	комплексное	1	-	1
	Занятие 28	сюжетное	1	-	1
	«Путешествие в Маленькую страну»				
Февраль	Занятие 29	комплексное	1	-	1
	Занятие 30	комплексное	1	-	1
	Занятие 31-32	комплексное	2	-	2
	Занятие 33-34	сюжетное	2	-	2
	«Путешествие в «Играй-город»				
	Занятие 35-36	комплексное	2	-	2
Март	Занятие 37	комплексное	1	-	1
	Занятие 38	комплексное	1	-	1
	Занятие 39	сюжетное	1	-	1
	«В гостях у трех поросят»				
	Занятие 40	итоговое	1	-	1
	«Танцевальный вечер»				
	Итого часов:		40	-	40

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

Реализация Программы требует определённого материально-технического обеспечения.

Дополнительная образовательная деятельность проходит в музыкальном зале, который оснащен зеркалами, стеллажами для хранения атрибутов. В наличии имеется помещение для хранения костюмов.

Используются гимнастические снаряды, предметы и другой вспомогательный инвентарь для организации деятельности воспитанников и различных способов проведения упражнений.

В наличии имеется: музыкальный центр, фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных, подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев.

В ассортименте канцтовары для подготовки материалов для проведения сюжетных занятий: ватман, краски, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей.

3.3 Предметно-развивающая среда

Особое внимание уделяется созданию предметно-развивающей образовательной среды.

Методическое обеспечение:

1. Содержание разделов танцевально-игровой гимнастики для детей 6-7 лет подготовительная группа (Приложение 1).
2. Методические рекомендации: «Построение занятий по танцевально-игровой гимнастике» (Приложение 2).

Материалы для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечивающие соответствующую тему оформление зала.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи.

3.4 Список литературы

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2020г.
2. Силантьева С.В. «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста». — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
3. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. — М.: ТЦ Сфера, 2013. — Библиотека воспитателя.
4. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.

Приложение

Приложение 1

Содержание разделов танцевально-игровой гимнастики для детей 6-7 лет подготовительная группа

1. Игроритмика

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. Игропластика

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. Игротанцы

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открытие» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во

вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и балльные танцы «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. Тацевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. Игропластика

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6.Пальчиковая гимнастика

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. Игровой самомассаж

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры

«День - ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия

«Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

10. Креативная гимнастика

Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

*Методические рекомендации**«Построение занятий по танцевально-игровой гимнастике»*

Основа программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения занятий.

Педагог дополнительного образования планирует занятие по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два занятия (1-2, 2-3 и т.д) или в последующем повторить уже знакомые упражнения.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Начинать занятие рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игровитмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятия, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр.

Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается.

Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, ритмические танцы и другие задания).

