Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград» муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда детский сад № 23

.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от "20" мая
2021 г.

Утверждаю
заведующий МАДОУ ДС №23
_____Кривонос В.В.
20 мая 2021г.
Приказ №59-д от 20.05.21г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Гармония»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель: Малая Евгения Борисовна,
педагог дополнительного образования

г. Калининград 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3E66313A93D6FF6F7362A365430FCFA7F9F63851
Владелец: Кривонос Виталина Вячеславовна
Действителен: с 12.10.2021 до 12.01.2023

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармония» имеет художественную направленность.

**Актуальность**

Заболеваемость растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины, и при этом «молодеет»: уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой и с природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности.

Игровой стретчинга, как первоначальный этап в приобщении детей к танцевальному искусству, и сам танец, направлены на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа совмещает в себе два направления: художественное ( Современный танец) и спортивное -стретчинг ( растяжка). Посредством игрового стрейчинга, не утомляя детей, происходит развитие чувства ритма, темпа, умения (где-то по-детски) передать всё вложенное в музыку настроение .Детский игровой стретчинг создаёт основной фундамент для познания пластической природы танца, своеобразной и сложной техники танцевального искусства.

**Новизна программы:** интенсивная методика физического развития «игровой стретчинг»; игровой метод проведения занятий, придающий образовательному процессу привлекательную форму, облегчающий процесс запоминания и освоения упражнений, повышающий эмоциональный фон занятий, способствующий развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка; динамичное построениепроцесса обучения, предусматривающий смену различных ритмов, импровизацию движений и танцевальных игр.

**Адресат программы** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5 - 7 лет, посещающих МАДОУ ДС №23.

**Объем и срок освоения программы**

Объем программы-72 часа .

Срок освоения программы – 9 месяцев

**Формы обучения**

Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов– 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25-30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры.А так же, занятия улучшают душевное состояние обучающегося, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками в другие сферы деятельности

**Цель:** укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игрового стретчинга и танцевального искусства.

**Задачи:**

— обучать различным видам движений игрового стрейчинга;

— формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, самостоятельного выражения движений под музыку, умения эмоционального выражения, раскрепощённости в движениях;

— развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость.

— воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Принципы отбора содержания:**

— Наглядность. Показ движений, образный рассказ.

— Доступность. Обучение движениям от простого к сложному, учитывая индивидуальные особенности ребенка.

— Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

— Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений,движений, умение выполнять их самостоятельно.

— Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка

**Основные формы и методы**

Используются следующие формы и методы обучения:

— словесно-образное объяснение, беседа, рассказ;

— наглядный качественный показ;

— эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);

— практический (творчески-самостоятельное создание воспитанниками музыкально- двигательных образов, разучивание композиций)

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы дети:

**в обучении:** научились двигаться плавнее, шире и более пространственно, стали более сильными и гибкими, координированными, научились взаимосвязи

исполнения движения с дыханием, научились свободному импровизационному движению, избавились от скованности и зажатости;

**в развитии:** научились концентрироваться на процессе, на практическом применении информации, воспитанники овладели импровизационной свободой и способностью принимать творческие решения;

**в воспитании:** приобрели навыки самовыражения через движение, воспитанники получают удовольствие от танца, фитнеса и растяжки ,видна увлеченность процессом импровизации, понимают и умеют различать разные стили и направления в современном танце, в современной музыкальной культуре.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па".

Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно - это высокий уровень. Если выполняет с некоторыми подсказками, то средний. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания - слабый.

Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается как удовлетворительно.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма - это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. отмечаем, как высокий уровень. Запаздывание, задержка и медлительность отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего

(перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость. Эти показатели отнесем к среднему уровню, если отклонения минимальны, и к низкому, если слабая двигательная реакция на происходящее.

Координация, ловкость движений - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, и в других общеразвивающих видах движений.

Гибкость, пластичность - мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные гимнастические упражнения.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Проведение открытых уроков для родителей; организация танцевальных выступлений; участие в праздничных программах, концертах; проведение итогового занятия в конце учебного года.

## Учебный план

| Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|
| | Всего | Теория | Практика | |
| Основы музыкального движения | 1 | 1 | - | устный опрос |
| Развитие пластики тела | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| Танцевально-ритмическая гимнастика | 6 | 1 | 5 | наблюдение |
| Разучивание движений | 15 | 1 | 14 | наблюдение |
| Рисунок танца | 10 | 1 | 9 | наблюдение |
| Коллективные танцы | 34 | 3 | 31 | концерт для родителей |
| **Итого:** | **72** | **9** | **63** | |

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности**
**«Гармония»**

| Содержание | Период |
|---|---|
| Начало проведения | Сентябрь 2021г. |
| Окончание проведения | май 2022г. |
| Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний | сентябрь |
| Недельная образовательная нагрузка, занятий | 2 |
| Объем надельной образовательной нагрузки, минуты | 25-30 |
| Открытый показ для родителей | Май 2022г. |

**Содержание программы**

Занятия состоят из трех частей. В первой (вводной) части ставится задача подготовить детей к выполнению сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят разминочные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений. Во второй (основной) части занятия дети проходят упражнения стретчинга. На одном занятии дети делают 8-9 упражнений на различные группы мышц. В третьей (заключительной) части занятия проводятся упражнения на ритмику и разучиваются танцы.

**Тема «Основы музыкального движения» (1)**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.). Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, можно не только хлопать, но и использовать стопы, наклоны головой, выявление акцента в музыкальной фразе, контрастирование темпа.

По завершении темы предусмотрено подведение итогов через устный опрос

**Тема «Развитие пластики тела» (6)**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков эстетики движений.

**Упражнения на осанку.**

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны и повороты головы, комплекс динамичных упражнений на плечи. Пальчиковая гимнастика, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд-назад, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**Упражнения на растяжку.**

Тренаж в партере, элементы гимнастики на полу, игровой стрейчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления основных групп мышц. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставов, вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы, понятие натянутой, сокращенной и выворотной стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**Упражнения на пластику.**

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для

пластики рук.Упражнения для ног. Пластические этюды. Игры на развитие пластичесой выразительности.

По завершении темы предусмотрено подведение итогов через наблюдение за качеством выполнения движений

**Тема «Танцевально-ритмическая гимнастика» (6)**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

*ПРАКТИКА* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

По завершении темы предусмотрено подведение итогов через наблюдение за качеством выполнения движений

**Тема «Разучивание движений» (15)**

*ТЕОРИЯ:* Беседа об основных понятиях и их разъяснение.

*ПРАКТИКА:*Танцевальные движенияПо завершении темы предусмотрено подведение итогов через наблюдение за качеством выполнения движений

**Тема « Рисунок танца» (10)**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: современная музыка, музыкальный размер, «рисунок танца», «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот» и т.д.

*ПРАКТИКА:* Изучение ритмически простых линейных или по заданному рисунку танцевальных композиций . Координация, музыкальность, ориентация в зале, техника выполнения схематических упражнений, визуальное ведение.

По завершении темы предусмотрено подведение итогов через наблюдение за качеством выполнения движений

**Тема « Коллективные танцы» (34)**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: современная музыка, музыкальный размер, «рисунок танца»,. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям». Ритмический рисунок. История танца .

*ПАКТИКА.* Изучение ритмически простых линейных или по заданному рисунку танцевальных композиций . Координация, музыкальность, ориентация в зале, техника выполнения схематических упражнений, визуальное ведение.

По завершении темы предусмотрено подведение итогов через организацию отчетного концерта для родителей.

## Тематический план

| № п/п | Содержание образовательной деятельности |
|---|---|
| 1-2 | Диагностика |
| 3-10 | Ритмическая разминка.<br>Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга.<br>Ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу - учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.<br>Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично.<br>Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений.<br>Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.<br>Упражгнения на развитие пластики.. Специальные упражнения для развития силы мышц.Морские фигуры: «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. «Морской конек»- сев на пятках, руки за голову. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».<br>Обучение движениям танца. |
| 11-18 | Ритмическая разминка.<br>Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.<br>Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки.<br>Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног.Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их.Прыжки - учить в прыжке выставлять поочередно то правую, то левую ногу.<br>Упражнения на развитие пластики: «Дерево», «Ученик», «Зернышко», «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кузнечик», «Кораблик».<br>Разучивание движений «Снежинки», «Фонарики».<br>Пружинки с покачиванием рук вправо, лево.<br>Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз.<br>Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.<br>Ходьба по кругу, оттягивая ноги.<br>Разучивание танца.<br>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.<br>Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. |

| | |
|---|---|
| 19-26 | Ритмическая разминка.<br>Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни становить параллельно друг другу.Ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.<br>Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.<br>Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навык пружинящего движения.<br>Круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.<br>Прыжки *«метелочка»* поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.<br>Упражнения на развитие пластики: «Качели», «Кошка», «Собачка», «Колечко», «Рыбка», «Мостик», «Скорпион», «Книжка».<br>Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.<br>Обучение танцам**.**<br>Креативная гимнастика *«Творческая импровизация»***.**<br>Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак. |
| 27-34 | Ритмическая разминка.<br>Приставной шаг, повернувшись лицом *(спиной)* к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.<br>Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.<br>Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону, выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.<br><u>Прыжки</u>: боковой галоп, повернувшись лицом *(спиной)* к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.<br>Упражнения на развитие пластики: «Волчонок», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Носорог», «Веточка», «Горка», «Ежик».<br>Игроритмика.<br>Акцентированная ходьба с выделением сильной доли *(счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4)* ударом ноги или хлопком.<br>Разучивание танца. |
| 35-42 | Ритмическая разминка.<br>Приставной шаг, повернувшись лицом *(спиной)* к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.<br>Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.<br>Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону, выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.<br><u>Прыжки</u>: боковой галоп, повернувшись лицом *(спиной)* к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным |

| | |
|---|---|
| | положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.<br>Упражнения на развитие пластики: «Слон», «Черепаха», «Улитка», «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц» , «Муравей».<br>Игроритмика.Акцентированная ходьба с выделением сильной доли *(счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4)* ударом ноги или хлопком.<br>Разучивание танца. |
| 43-50 | Ритмическая разминка.<br>Ходьба обыкновенная: учить сохранять правильное положение корпуса, ступни становить параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. Учить держать лопатки сближенными, грудь приподнятой, не поднимать плечи.<br>Боковой галоп: повернувшись лицом к центру круга, уметь останавливаться прыжком на двух ногах. Не поворачивать корпус в сторону движения.<br>Ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь, легко переносить вес тела с одной ноги на другую. Координировать движение плач с движением корпуса.<br>Полуприседания с наклоном головы (влево, вправо, вперед, назад, учить расслаблять мышцы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника.<br>Наклоны в стороны, учить детей начинать движение сразу после вступления.<br>Махи согнутой ногой, учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие.<br>Прыжки (высокие, продолжать учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.<br>Упражнения на развитие пластики: «Стрекоза», «Баббочка», «Рак», «Паучок», «Лягушка», «Бег», «Велосипед» , «Паровоз».<br>Игропластика.<br>Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание разгибание ног - *«велосипед»*).<br>Разучивание танца |
| 51-58 | Ритмическая разминка.<br>Ходьба обыкновенная по кругу в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.<br>Боковой галоп в чередовании с подскоками, двигаться ритмично, грациозно. Добиваться предельной выразительности при исполнении этих движений.<br>Ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому, развивать гибкость шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного положения в другое.<br>Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево, следить за координацией движения рук, ног, бедер, ступней, коленей. Развивать эластичность мышц при покачивании. |

| | |
|---|---|
| | Наклоны туловища вправо и влево, выполнять движения активно, динамично.<br>Махи согнутой ногой вперед, делать махи, сохраняя равновесие и правильное положение корпуса.<br>Прыжки (2-3 видов, продолжать развивать, умение легко отрываться от пола.<br>Игропластика.<br>Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.<br>Чтоб красиво нам ходить,<br>Надо мышцы укрепить,<br>Живот и спинку подкачаем,<br>Осанку гордую поставим.<br>*«Укрепи животик»* - из положения лежа на спине поднимание согнутых ног.<br>*«Укрепи спинку»* - лежа на животе, руки вверх, прогнуться.<br>*«Отдых»* - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.<br>Разучивание танцевальных движений.<br>Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. |
| 59-66 | Ритмическая разминка.<br>Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.<br>Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки.<br>Ходьба на месте перенося вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени.<br>Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков, выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.<br>Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие.<br>Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой.<br>Упражнения на развитие пластики: «Жучок», «Таракан», «Волна», «Ходьба», «Лошадка», «Замочек», «Пловцы» .<br>Игроритмика.<br>Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.<br>Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.<br>Обучение танцам. |
| 67-70 | Ритмическая разминка.<br>Пружинящий шаг в чередовании с подскоками, совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному.<br>Круговые движения руками *(поочередно правой, левой)* - учить отмечать сильные доли в тактах. Добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук.<br>Покачивание руками и туловищем (руки в стороны, продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей.<br>Наклоны туловища вперед, учить прогибать и выпрямлять спину.<br>Круговые движения бедрами, совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами.<br>Прыжки, закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.<br>Упражнения на развитие пластики: «Пчелка», «Самолет», «Аист», «Жучок», «Таракан», «Волна».<br>Обучение танцам.<br>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. |

| | |
|---|---|
| | Один, два, три, четыре, пять!<br>Все умеем мы считать,<br>Отдыхать умеем тоже -<br>Руки за спину положим,<br>Голову поднимем выше<br>И легко - легко подышим. |
| 71-72 | **Заключительное открытое занятие для родителей, отчетный концерт .<br>Концерты для воспитанников групп детского сада.** |

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Материально-техническое обеспечение**

— музыкальный зал;

— музыкальный центр, с записями ритмичной музыки для сопровождения занятий;

— видеозаписи разнообразных танцевальных движений;

— мультимедийная система;

— индивидуальные коврики;

— атрибуты;

— костюмы;

— аудио-, видеоматериалы.

**Информационное обеспечение программы**

**Интернет-ресурсы:**

https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/obrazovatielnaiaproghrammapokhorieoghrafiiiatantsuiu

https://infourok.ru/horeografiya-v-detskom-sadu-3673999.html

https://ped-kopilka.ru/blogs/blog59867/dopolnitelnaja- obscheobrazovatelnaja-obscherazvivayuschaja-programa-hudozhestveno-yesteticheskogo-napravlenija-horeografija-kabluchok.html

https://infourok.ru/programma-po-horeografii-dlya-detskogo-sada-2569339.html

https://урок.рф/library/programma_horeografiya_162416.html

https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/02/19/rabochaya-programma-po-dopolnitelnomu-obrazovaniyu-horeografiya-v-dou

https://www.youtube.com/watch?v=9i-i8Kk2rac

https://www.youtube.com/watch?v=p9N3FLfN430

http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/pedagogicheskiy-opyit/news6556.html

**Кадровое обеспечение**

Минимально допустимая квалификация педагога:
нет требований

Профессиональная категория: нет
требований Уровень образования педагога:
педагогическое

Уровень соответствия квалификации: Образование педагога соответствует профилю программы

**Дидактическое обеспечение ремализации программы**

Аудио- и видео- пособия:

«Ритмическая мозаика» А.В. Буренина;
«Мелодии для релаксации»;
«Сборник классическофй музыки»;

**Методическое обеспечение программы**

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 4-х лет. И очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинка в игровой форме. Занятия стретчингом способствуют общему физическому развитию ребёнка и его подготовке к дальнейшему обучению танца, а также прививают основные навыки слушать музыку и передавать в движении её образное содержание.

В каждом ребенке в большей или меньшей степени заложена потребность в движении, в танце.

В процессе обучения ребенок познает двигательные способности своего тела, развивает музыкальные способности, метроритмическое чувство. И, как результат развития этих способностей, - формирование навыков движения под музыку.Программа имеет своей целью адаптировать относительно сложные музыкальные и хореографические понятия к дошкольному возрасту; сформировать навыки исполнения различных танцев, обогатить познания ребенка об окружающем мире представлениями, о танцевальном искусстве. Поскольку речь идет о групповых занятиях, предпочтение отдается методике игрового сотрудничества.

Музыкальное сопровождение является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры воспитанников. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным. Произведения должны быть доступными для восприятия детей, ясными по фактуре, жанру, стилю, разнообразными по характеру и мелодическому содержанию.

В связи с особенностями детского дошкольного возраста основным видом контроля успеваемости является систематичность и учет индивидуальных особенностей без выставления оценок. Текущий контроль знаний, умений и навыков происходит на каждом занятии в условиях непосредственного общения с воспитанниками и оценивание осуществляется в устной форме как поощрение в виде похвалы либо мотивацией к улучшению работы. В конце осовения программы проводятся открытые уроки.

**Список литературы**

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2.Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»

3.Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

4. Постановление главного государственного санитарного врача

28.09.2020г.№28

Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

5 Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»».

6. Федеральный закон от 2 декабря 2019г. №403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ.

7. Постановление Правительства Калининградской области от 31.12.2013г. №1023 «О государственной программе Калининградской области «Развитие образования»

8. Закон Калининградской области от 01.07.2013 года №241 «Об образовании в Калининградской области».

9. Распоряжение Правительства Калининградской области от 28.04.2018г. №87-рп «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Калининградской области».

10. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калининградской области, утвержденные приказом Министерства образования Калининградской области от 15.06.2018 года № 700/1.

Используемая литература для педагога

1. Бекина С.И. «Музыка и движения» (упражнения, игры, пляски, для детей 6-7 лет), «Просвещение», 1984 г.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца». С-Пб, 1997 г
3. Константинова А.И.. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. С- Пб, 1993 г.
4. Михайлова М.А. , Воронина Н.В. «Танцы, танцы, упражнения для красивого движения», 2000 г.
5. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» «Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» СПб 2014 г. ✓ «А.И. Буренина. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». СПб 1997 год.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
7. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. Москва «Музыка», 1996г.