

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ**  
**Филиал №3 «Весёлые ребята» Муниципального бюджетного**  
**дошкольного образовательного учреждения детского сада №71**  
**«Северное сияние»**  
**г. Пензы**

**«ПРИНЯТА»**

Педагогическим советом  
Филиала № 3 «Весёлые ребята»  
МБДОУ №71 г. Пензы «Северное сияние»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующая  
МБДОУ детского сада №71  
г. Пензы «Северное сияние»  
*С.С.Юдина*  
Приказ № 364/ОП от « 30 » августа  
2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
**«Пластика и грация»**

Возраст учащихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Жигулина Ольга Владимировна  
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2024 г

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка. ....	3
2. Цель и задачи .....	5
3 Содержание программы .....	6
4 Планируемые результаты .....	11
5 Календарный учебный график.....	12
6 Условия реализации программы .....	12
7 Формы аттестации .....	13
8 Оценочные материалы.....	
10. Методические материалы.....	14
12. Список литературы.....	15

## Пояснительная записка

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

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

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБДОУ детский сад № 71 «Северное сияние» г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детский сад № 71 «Северное сияние» г. Пенза ».

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

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

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

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

**Сроки реализации**

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

### **Особенности организации образовательного процесса**

**Форма реализации программы:** дополнительная платная услуга.

**Основной метод обучения** – игра. Форма занятий – групповая

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

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

### **Принципы обучения**

1. Принцип соответствия формы организации занятий ведущему виду деятельности дошкольника – игре.

2. Принцип комплексности – уделяется внимание решению таких задач, как организация деятельности, общее (интеллектуальное) развитие, зрительно-пространственное восприятие, слух, внимание, память, мышление. Развитие осанки, чувства ритма, координации движений; творческое воображение, произвольность исполнения, эмоциональность.

3. Принцип психологической и физической адаптации детей к участию в жизни хореографического коллектива;

4. Принцип развития коммуникативных навыков, навыков здоровьесбережения, дисциплины.

5. Принцип последовательности – по мере овладения танцевальными навыками содержание занятий расширяется и углубляется.

5. Учет индивидуальных особенностей и возможностей детей.

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

#### **Задачи:**

##### ***Воспитательные:***

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

### ***Развивающие***

- Развивать музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений, произвольность исполнения, эмоциональность.
- Формировать правильную осанку, постановку корпуса, навык держать свое тело в статике и динамике.
- развивать творческую активность ребенка, а также его образное мышление.
- укреплять и развивать костно-мышечный аппарат, двигательные функции.
- развивать пластичность, свободу движений, умение контролировать смену ощущений в процессе напряжения и расслабления мышц.

### ***Обучающие:***

- Научить детей слушать и слышать музыку (характер, темп, образы);
- Научить детей выразительно двигаться под музыку.
- научить ориентироваться в пространстве.
- Научить детей использовать полученные навыки в самостоятельных творческих заданиях.

## **Содержание программы**

### **Учебный план**

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

## **Раздел «Общая физическая подготовка»**

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

## **Раздел «Ритмические игры»**

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

## **Раздел «Музыкально-танцевальные движения»**

Цель раздела - развитие первоначальных танцевальных навыков. Раздел включает танцевальные ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

## **Содержание разделов программы**

### **1. Вводное занятие**

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

### **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Роль физических упражнений для здоровья.

**Практика.** Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы. Постановка корпуса.

Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Упражнения для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

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

**Контроль.** Зачетное занятие.

### 3. Ритмические игры

**Теория.** Понятие: ритм.

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

Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.

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

**Контроль.** Игра «Зеркало»

### 4. Танцевальные движения

#### Тема 1. «Элементы музыкальной грамоты»

**Теория.** Характер музыкального произведения (веселый, спокойный, энергичный, торжественный), его темп (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), динамические оттенки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Понятия легато (связанно) – стаккато (отрывисто) в музыке и движении. Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, часть, музыкальная фраза.

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

**Контроль.** Игра «Повтори».

#### Тема 2. «Танцевальные движения»



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

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

Подскоки: на месте, вокруг себя;

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

Разучивание шага польки. Прыжки по 6 позиции.

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

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

**Контроль.** Открытое занятие.

### **Тема 3. «Танцевальные этюды и танцы»**

**Теория.** Беседа о танцевальной культуре.

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

2. Упражнения на ориентировку в пространстве:

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

**Контроль.** Концерт.

### **Тематический план**

<b>Этапы</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во</b>
--------------	---------------------	---------------

<b>обучения</b>		<b>часов</b>
<b>сентябрь</b>	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Что такое танец? Основные правила поведения в танцевальном зале. Разминка	1
	Разминка. Формирование правильной осанки. Развитие гибкости и правильного положения корпуса. «Путешествие по русским народным сказкам»	3
	Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии. Позиции ног – 1-я свободная, 2-я свободная. Игровая постановка «Вообразули»	2
	Разминка. Марш с вытянутыми пальцами, марш с подъемом колен, танцевальный бег.	2
	Разминка. Формирование правильной осанки.	1
<b>октябрь</b>	Развитие слухового и зрительного внимания. Игровая постановка «На лесной опушке»	2
	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности суставов.	1
	Музыкально-ритмические упражнения для развития темпо-ритма и динамики движения. Игровая ситуация «Магазин игрушек»	1
	Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча предплечья.	2
	Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов развития эластичности мышц кисти и предплечья.	1
	Разучивание движений к танцу «Непогодица»	1
<b>ноябрь</b>	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	3
	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	2
	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	2
	Разучивание движений к танцу «Непогодица»	1
<b>декабрь</b>	Упражнения на физиологического и фонационного дыхания. Игровая постановка «Кто живет за печкой?»	2
	Учить перевоплощаться в сказочные или реальные персонажи. Используя разнообразную мимику. «В далекой Африке»	1
	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Разучивание движений танца «Новый год»	1
	Разминка. Упражнения дыхательной гимнастики.	1

	Ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах). Продолжение разучивание движений танца «Новый год»	1
	Продолжать учить перевоплощаться в сказочные или реальные персонажи, используя разнообразную мимику и характерные жесты. «День рождения»	1
	Круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «воротца». Продолжение разучивание движений танца «Новый год»	1
январь	Разминка. Правильная постановка корпуса сидя. Упражнения для стоп и пресса.	1
	Построение из одного круга в два, движения круга в разных направлениях.	2
	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1
	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1
	Упражнения для формирования правильной осанки под чтение стихов: «Мы проверили осанку».	1
	Построение из одного круга в два, движения круга в разных направлениях.	1
	Рефлексия итогового периода	1
февраль	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	Разучивание движений к танцу «Коротышки»	1
	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки», «Котенок», «Массаж ступни» и др.	1
	Упражнения для формирования правильной осанки.	2
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки», «Котенок», «Массаж ступни» и др.	1
	Рефлексия итогового периода	1
март	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Медвежонок», «Мыши», «Нарисуй кружок» и др.	2
	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	1
	Разучивание движений танца «В поле яркие цветы.»	1
	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.	1
	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.	1
	Продолжение разучивания движений танца «В поле яркие цветы».	1
	Упражнение на исправление осанки.	1
апрель	Знакомство детей с элементами русского танца. Учить выполнять танцевальные шаги: «притопы» простой хороводный шаг, «перетопы»,	3
	Прыжки на скакалке.	1

	Продолжать знакомство детей с элементами русского танца. Учить выполнять танцевальные движения «Ковырялочка» с притопом, хлопушки	3
	Хлопки	1
май	Знакомство с элементами детского современного танца, выставление ноги на всю ступню, на носок, на пятка прямо и в сторону.	3
	Разучивание композиции «Ляллипоп»	1
	Знакомство с элементами детского современного танца – повороты корпуса с согнутыми в локтях руками. «Мы маленькие звезды	2
	Отработка танца «Ляллипоп».	2
	Концерт	

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

### Планируемые результаты

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

При реализации данной программы проводится мониторинг качества образовательного процесса. Для этого используются открытые показы, развлечения, концерты, утренники.

### Календарный учебный график

№	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Количество учебных часов (академ.)	Место проведения
1.	Развитие танцевальных движений	Понедельник 16.30- 16.55 Среда 16:00-16:25	групповое	72	Музыкальный зал
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					25 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю					50 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц					200 минут

## Условия реализации программы

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

### *Материально – техническое обеспечение:*

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

### *Спортивный инвентарь:*

- ковровое покрытие;
- скакалки;
- палки гимнастические ;
- мячи.
- обручи
- «султанчики»

### *Музыкально-технические средства:*

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

- ноутбук – 1 шт.

### ***Форма для занятий:***

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

### ***Информационное обеспечение:***

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

### ***Кадровое обеспечение:***

Педагог дополнительного образования

## **Формы аттестации**

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

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

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

## **Методические материалы**

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что, учитывая то, что основной формой деятельности является игра, весь материал программы преподносится через образ, характер, развлечение, позволяет детям освоить азы культуры движения. Материал программы доступен, интересен и понятен. И **является** начальным этапом для более сложных хореографических дисциплин. Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглажены.

Практические занятия по программе связаны с использованием в первую очередь принципа наглядности. Программа ориентирована на применение широкого комплекса игровых технологий. В структуру программы входят 4

раздела: вводное занятие, ОФП, ритмические игры, музыкально-танцевальные движения.

**Организация образовательного процесса** – очная.

**Основными формами работы с детьми** являются *групповые занятия*.

**Методы обучения** – наглядный, практический, словесный, игровой.

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

Заключительная часть – упражнения на восстановление дыхания.

## Список литературы

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