

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 48 «Журавлик»
города Новочебоксарска Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №48 «Журавлик»
Протокол от « 30 » августа 2024 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№ 48 «Журавлик»
Л.И. Степанова
Приказ от « 30 » августа 2024г. № 240

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Танцевальная мозаика»
на 2024-2025 учебный год

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Составитель:
Вициенко Ирина Николаевна,
инструктор по физической культуре

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573); Устава Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 48 «Журавлик».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» (далее по тексту - программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность* и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной.

Актуальность программы. В настоящее время существуют 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 системы 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.

Анкетирование родителей выявляет наличие потребности дополнительных образовательных услугах по физическому воспитанию и оздоровлению детей, в частности, в организации хореографических занятий.

Цели и задачи программы.

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

Задачи:

1 Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
формировать правильную осанку;
содействовать профилактике плоскостопия;
содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2 Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3 Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Принципы реализации Программы. В основу реализации программы положены следующие принципы:

- принцип доступности;
- принцип индивидуальности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности, активности и самостоятельности в обучении.

Основные участники реализации программы: дети в возрасте 5 - 7 лет, инструктор по физической культуре.

Социальными заказчиками реализации программы, как комплекса дополнительных услуг являются родители (законные представители) воспитанников.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Возрастные характеристики детей 5- 7 лет.

Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Дети постепенно овладевают умением планировать свои действия, стремятся к их результативности.

Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Характерной особенностью детей 5-7 является их стремление к самостоятельности в танцах, к точности выполнения движений, заинтересованность в исполнении. Поэтому обучение танцам имеет целенаправленный характер, например, изучение определенного движения, необходимого в танце. Дети этого возраста способны проявить творческую инициативу, внести в танец свое дополнение. Совершенствуется умение отображать эмоционально-выразительный характер музыки, так как дети глубже и сознательнее воспринимают музыкальное произведение, и у них достаточно развита координация движений.

Музыкальный материал и движения детей усложняются. Так, дошкольники учатся отмечать движениями форму музыкального произведения (двух - и трехчастную, вариационную), а также музыкальные предложения. Продолжается работа по обучению детей воспринимать темповые изменения (замедление, ускорение). Углубляется восприятие детьми регистровых изменений.

Особое значение имеет самостоятельная деятельность и творческие проявления детей (дошкольники самостоятельно перестраиваются в большие круги и маленькие кружочки, соблюдая одинаковое расстояние, в колонки и шеренги). Работая над развитием музыкально-ритмических движений, большое внимание следует уделять выработке у детей умения двигаться свободно, непринужденно, легко и четко.

1.2. Планируемые результаты

- знают правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу;

- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.);
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе;
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Способы определения результативности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.);
- выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями, конкурсы;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

1. ИГРОРИТМИКА.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке.

Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре.

Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Мы будущее твоё, Россия», «Мозаика», «Солнечные лучики», «Давай, танцуй» и др.

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

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, со стихами и речитативами.

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

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливер и дилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике

Разделы программы	1 группа	2 группа
Игроритмика	в течение года	
Игροгимнастика	в течение года	
Игротанцы	в течение года	
Танцевально-ритмическая гимнастика	50	47
Игропластика	по плану занятий	
Пальчиковая гимнастика	по плану занятий	
Игровой самомассаж	по плану занятий	
Музыкально-подвижные игры	по плану занятий	
Игры-путешествия	8	7
Креативная гимнастика	по плану занятий	
Игровой стрейчинг	по плану занятий	
Всего	62	62

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Основной формой организации кружка является совместная деятельность педагога с детьми.

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и танцевальные формы (народный, бальный, современный, ритмический танцы).

«Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

«Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

«Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

«Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

2.3 Особенности образовательной деятельности

Организация дополнительного образования в детском саду осуществляется в форме кружков. Количество детей для занятий в кружке «Танцевальная мозаика» зависит от количества поданных родителями заявлений, а также условий, созданных для осуществления образовательного процесса с учетом санитарных норм.

Наполняемость группы детей для занятий устанавливается в соответствии с нормативами и составляет до 15 человек. Группы комплектуются из воспитанников, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Форма обучения на занятиях – подгрупповая, очная.

Режим занятий – 2 раз в неделю, с октября по май включительно. Всего 62 занятия.
Продолжительность занятия: для детей 5-6 лет – 25 минут, 6 – 7 лет – 30 минут.

Место проведения занятий – групповое помещение.

Режим занятий

Возрастная группа	День недели	Время проведения
Группа № 1	вторник	15.25-15.50
	пятница	15.25-15.50
Группа № 2	Вторник	16.05 – 16.35
	пятница	16.05 – 16.35

Педагог– Вициенко Ирина Николаевна, инструктор по физической культуре.
Образование – высшее педагогическое.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

- 1 Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности; создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; ситуаций с участием персонажей; использование игровых образов при освоении основных видов движений.
- 2 Оказание поддержки развитию индивидуальности ребенка; оказывать помощь в придумывание детьми новых движений.
3. Поощрение проявления инициативы детей в любых видах двигательной деятельности; предоставление детям на занятиях больше свободы, создавая тем самым предпосылки проявления самостоятельности, инициативности, творчества.
- 4 Проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка; доброжелательное, внимательное, отношение к каждому ребенку.

2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Зачисление воспитанников в группы для занятий по программе дополнительного образования осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных образовательных услуг между родителями и образовательным учреждением в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законами Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и «О защите прав потребителей».

Направления взаимодействия	Формы взаимодействия
Изучение семьи, запросов	Проведение мониторинга в потребности дополнительной услуги. Беседы об индивидуальных особенностях детей.
Информирование родителей	Буклеты, родительские собрания, памятки.
Консультирование	Консультации по различным вопросам, как очное, так и дистанционное
Просвещение и обучение	Мастер-класс, информация на странице педагога.
Совместная деятельность	Организация совместных праздников, участие в конкурсах

3. Организационный раздел.

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

№п/п	Наименование оборудования	количество
1	Ноутбук	1
2	Музыкальный центр	1
3	Ленточки, флажки, гимнастические палки, обручи, мячи	по количеству детей
4	Гимнастические маты	по количеству детей
5	Степ-платформы	по количеству детей
6	Фитболы	по количеству детей

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Занятия проводятся в физкультурном зале, оснащенном необходимым инвентарем и оборудованием.

Список литературы:

1. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / под ред. Н.В.Микляевой. – М.: АРКТИ, 2016. – 104 с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет – 2 изд. – М.: ТЦ Сфера, 2020, -224 с.
3. 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», 2000. (электронный ресурс).