

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №232»

Программа принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №\_1\_  
«28» августа 2020 г.

Заведующий

«Утверждаю»  
Туркина Ю.И.  
«28» августа 2020 г.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Радуга»  
(язычно-ритмическая гимнастика)

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: Дормакова Екатерина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования.

Ярославль, 2020

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	8
4. Обеспечение.....	9
5. Мониторинг образовательных результатов.....	12
6. Список информационных источников.....	15
7. Приложение 1 Календарный учебный график.....	16

### ***Пояснительная записка.***

Программа «Радуга» способствует созданию достаточного двигательного режима, положительного психологического настроя, укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ: Глава 1 ст. 2 п.9 п.14, 27, 28 Глава 10 ст. 75.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»: п. 1,5,9,11, 19, 21, 22.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3272-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41): п. 15.
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп.: п.14,15,16,17
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» разд. 1 п. 1.6 подп. 2, разд. 2 п. 2.11.2 подп.2, разд. 3 п. 3.2.2, п. 3.4.4.
- Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что танцы способствуют гармоничному развитию детей в дошкольном возрасте, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Игровой танец обогащает детей яркими образными движениями, улучшает внимание, способствует эмоциональной разрядке. Систематические занятия танцами способствуют устранению ряда физических недостатков (сутулости, косолапости), вырабатывают правильную осанку и красивую походку. Все виды музыкально - ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их чёткость, выразительность.

#### **Категория обучающихся**

Целевые группы, на которые рассчитана Программа: воспитанники дошкольной образовательной организации 4-5 лет, групп общеразвивающей / комбинированной направленности; воспитанники с ОВЗ, обусловленными тяжелыми нарушениями речи.

**Направленность (профиль)** Программа «Радуга» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как создает условия, обеспечивающие обучение, воспитание и развитие творческих способностей детей: импровизация, передача музыкальных произведений в движении.

#### **Вид программы:**

- модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга» составлена на основе образовательной программы «Детская ритмика», автор: Хмурнова Л.Н., Тверь, 2006

### **Отличительные особенности программы**

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий и отдалает момент усталости.

**Цель программы** – развитие творческих способностей, обучающихся через движение, приобщение детей к искусству танца.

### **Задачи программы**

#### *Образовательные*

- обучение технике выполнения движений;
- формирование музыкально-ритмических навыков.

#### *Развивающие:*

- развитие общефизической подготовки;
- развитие координации движений;
- развитие выразительности и артистизма.

#### *Воспитательные:*

- приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности.

### **Ожидаемые результаты**

У обучающихся будут сформированы:

- знание техники выполнения упражнений,

-основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность,

-умение быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, уметь общаться со своими сверстниками в коллективе.

Обучающиеся будут уметь:

- умение ориентироваться в сложных перестроениях.

-правильно держать осанку, подбородок и руки, при выполнении танцевальных движений;

-исполнять танцевальные композиции, поставленные педагогом, в соответствии с программой обучения.

### **Режим реализации/Режим организации занятий - 34 академических часов.**

*Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня.*

Длительность занятия 1 академический час (учебный час продолжительностью 20 минут) (в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13(с изменениями на 27 августа 2015 года) п. 11.10).

### Особенности комплектования групп

Наполняемость групп: 10-12 человек.

Состав групп: разновозрастной (4-5 лет),

Основное комплектование групп обучающихся проводится с 15 августа по 15 сентября текущего года. При наличии свободных мест в объединении приём обучающихся может осуществляться в течение всего учебного года. Приём обучающихся производится без предварительного отбора на основании заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних граждан при личном обращении. Зачисление осуществляется приказом заведующего МДОУ.

В объединении осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленными тяжелыми нарушениями речи.

### Формы аттестации обучающихся:

- открытое занятие, концерт для воспитанников ДОУ.

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Общие требования безопасности при проведении занятий танцами.	1	-	1	беседа
2.	Игровые упражнения	-	10	10	наблюдение
3.	Развитие мелкой моторики, мимики. Пантомима.	-	3	3	наблюдение
4.	Ориентировка в пространстве	-	5	5	наблюдение
5.	Музыкальные и игровые этюды	1	10	11	наблюдение
6.	Растяжка	-	-	-	наблюдение
7.	Открытые занятия, концерты для воспитанников	-	2	2	наблюдение
8.	Контрольные занятия	-	2	2	выполнение танцевальных и гимнастических элементов (промежуточная/ итоговая аттестация)
<b>Всего часов:</b>		<b>1</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	

## Содержание обучения.

### Вводное занятие (теория)

- введение в предмет;
- техника безопасности;
- знакомство с понятием «танец»;
- рассказ о танцевальных жанрах: вальс, полька, хоровод.

### Игровые упражнения

для разогрева: головы (говорим да, нет, ай ай ай); плеч (подъём, опускание, вращение); торса (наклоны, повороты); ног (приставные шаги, махи ногами), стоп; наклоны во все стороны, скручивание корпуса, повороты вправо и влево, шаг на полупальцах, шаг на пятках, бег, галоп по кругу; приседания по различным позициям (I, II, III, VI), «пружинка», «весёлые куклы, грустные куклы»; вальсовый шаг, шаг полька, подскоки.

**Развитие мелкой моторики, мимики. Пантомима.** развитие мелкой моторики: для пальцев рук (сжатие в кулак, расслабление, «пальчики здороваются»); развитие мимики: поднятие и опускание бровей; для глаз (смотрим вверх, вниз, влево, вправо, по кругу, «Варвара»); для щек (надуваем шарик, сдуваем шарик); для губ (в трубочку, улыбка, звуки а, о, и); для ушей («обезьянка»); рисование частей лица: брови, глаза, нос, рот, щеки, уши; «делаем» гримасы: весёлые, грустные, удивлённые и другие; игры: «охота на льва», «моль», «мишка косолапый», «дерево», «цветочек распускается», «кошка умывается».

### Ориентировка в пространстве

изучение рисунков: круг, квадрат, диагональ, змейка, построение по линиям.

### Музыкальные и игровые этюды

*Теория* изучение эмоциональной окраски танца.

*Практика.*

- разучивание элементов танцев: элементы польки: шаг полька, подскоки, галоп, приседания; элементы хоровода: ход на полупальцах, повороты, работа в парах;
- разучивание танцевальных рисунков: змейка, круг, диагональ;
- проучивание этюдов на образы, на рисунки танца, на импровизацию;
- игровые этюды: игра «Воздушный шар», игра «Успей передать», игра «Огонёк».

### Открытые занятия, концерты для воспитанников

Проведение открытых занятий для родителей, концертов для воспитанников

### Контрольные занятия

Выполнение танцевальных и гимнастических элементов для диагностики результатов освоения программы – 2 раза в учебном году.

## Обеспечение.

### Материально-техническое обеспечение:

- музыкальный зал;
- музыкальное сопровождение (магнитофон/музыкальный центр)
- диски, аудиокассеты или флэш-карта с музыкальными композициями
- наглядный и дидактический материал: учебно-методическая литература, тематические карточки, фотографии, картины и плакаты
- реквизиты к танцевальным постановкам, костюмы к танцам

### Методическое обеспечение программы

В образовательном процессе используются следующие методы

*По способу организации занятий:*

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);

- наглядный (показ иллюстраций, образцов, пособий, приёмов работы педагогом, работа по образцу, наблюдение);
- практический (показ танцевальных движений и выполнение их обучающимися).

*По способу усвоения изучаемого материала:*

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

### **Алгоритм учебного занятия**

Вводная часть: разные виды ходьбы, бега, прыжков, ритмических упражнений.

Танцевальные движения для развития техники танца.

Музыкально – ритмические этюды.

4.Упражнения для разных групп мышц (стоя, сидя, лёжа).

5.Музыкально – ритмические игры.

6.Разучивание танцев.

7.Заключительная часть.

### ***Мониторинг образовательных результатов.***

Мониторинг образовательных результатов проводится систематически, на основании данных которого педагог может скорректировать образовательный процесс в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого из воспитанников.

***Цель мониторинга:*** определить степень развития творческих способностей дошкольников в процессе занятий танцевально-ритмической деятельностью.

***Инструментарий мониторинга:*** наблюдение, открытое занятие, отчетный концерт.

#### ***Этапы отслеживания образовательных результатов:***

Входная диагностика – сентябрь – наблюдение

Итоговая аттестация – май; проходит в конце года через Результаты наблюдения за детьми в процессе занятий фиксируются в диагностической карте.

### **Формы подведения итогов реализации ДООП «Радуга»**

Формами подведения итогов реализации являются контрольные занятия, на которых обучающиеся выполняют танцевальные и гимнастические элементы, а также открытые занятия.

№ п/п	Фамилия, Имя	Чувство ритма	Танцевальный шаг	Музыкально-ритмическая координация	Гибкость	Прыжок	Координация движений
1							
2							

3							
---	--	--	--	--	--	--	--

### **Оценка уровней освоения программы**

Высокий уровень 8-10 баллов, средний уровень 5-7 баллов, низкий уровень 1-4 балла.

#### **Чувство ритма**

Ребёнок воспроизводит ритмический рисунок хлопков без ошибок. Точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения.

При повторении комбинации хлопков допускает 2-3 ошибки на протяжении выполнения задания, кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием.

Не верно воспроизводит ритмический рисунок, выполняет беспорядочные хлопки.

#### **Танцевальный шаг**

Амплитуда шага выше 90° при нормальной выворотности. Нога двигается свободно и легко.

Амплитуда шага 90° при нормальной выворотности.

Амплитуда шага ниже 90°.

#### **Музыкально-ритмическая координация**

Ребёнок самостоятельно чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки.

Производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого.

Смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки.

#### **Гибкость**

Корпус свободно наклоняется вперёд, в сторону, назад.

Корпус достаточно наклоняется вперёд и в сторону. Ограничен наклон назад.

Ребёнку сложно наклоняться в любую сторону.

#### **Прыжок**

Ахиллово сухожилие эластично, достаточны сила толчка от пола и мягкость приземления.

В момент прыжка пальцы ног оттянуты вниз.

Высота прыжка средняя, недостаточная выворотность во время прыжка.

Ребёнку сложно выполнить прыжок.

#### **Координация движений**

Ребёнок выполняет все движения без ошибок.

При выполнении задания допускает 1-2 ошибки.

Не справляется с заданием.



### **Список информационных источников**

#### **Для педагогов.**

1. Базарова. Н.В. Мей В. «Азбука классического танца». - Лен-д, 1983.
2. Берёзова Г. «Хореографическая работа с дошкольниками». - Киев, 1989.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – СПб: Просвещение, 1996. – 256 с.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - СПб, 2000. - 220 с.
5. Васильева Т.И. «Балетная осанка». Метод. Пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993. – 48с.
6. Ветлугина Н.А. «Музыкальное развитие ребёнка». - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
7. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей». - Москва, 2000.
8. А. А. Потапчук «Лечебные игры и упражнения для детей». - СПб, 2009.
9. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». - СПб, 2009.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду». - М.: Линка-пресс, 2006. – 272 с.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей». - СПб.: Детство-пресс, 2006. – 352 с.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец «Фитнес- Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 384с.
13. Фёдорова Г.П. «Танцы для детей». - СПб.: Детство-пресс, 2000. – 40 с.

#### **Для обучающихся и родителей:**

1. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду». - М.: Линка-пресс, 2006. – 272 с.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей». - СПб.: Детство-пресс, 2006. – 352 с.
3. Фёдорова Г.П. «Танцы для детей». - СПб.: Детство-пресс, 2000. – 40 с.

**Приложение 1.**

**Календарный учебный график.**

Объединение: «Радуга»

ФИО педагога: Дормакова Екатерина Сергеевна

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга»

Продолжительность обучения по программе 34 часов в год

Срок реализации программы: 1 год

Год обучения 2020-2021 год, номер группы: 5

Количество часов в неделю 1 час, количество занятий в неделю 1

Сроки проведения аттестации

Входящая аттестация: сентябрь, форма аттестации: беседа, практическое занятие.

Итоговая аттестация: май, форма аттестации: наблюдение, открытое занятие, концерт.

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Сентябрь	Вводное занятие.	Беседа
2.	Сентябрь	Игровые упражнения	Наблюдение
3.	Октябрь	Ориентировка в пространстве	Наблюдение
4.		Игровые упражнения	Наблюдение
5.		Музыкальные и игровые этюды	-
6.		Развитие мелкой моторики, мимики. Пантомима.	Наблюдение
7.		Развитие мелкой моторики, мимики. Пантомима.	Наблюдение
8.	Ноябрь	Музыкальные и игровые этюды	Наблюдение
9.		Музыкальные и игровые этюды	Наблюдение
10.		Игровые упражнения	Наблюдение
11.		Ориентировка в пространстве	Наблюдение
12.	Декабрь	Музыкальные и игровые этюды	Наблюдение
13.		Развитие мелкой моторики, мимики.	Наблюдение

		Пантомима.	
14.		Контрольное занятие	Выполнение танцевальных и гимнастических элементов
15.	Январь	Музыкальные и игровые этюды	Наблюдение
16.		Партерная гимнастика	Наблюдение
17.		Игровые упражнения	Наблюдение
18.		Партерная гимнастика	Наблюдение
19.	Февраль	Музыкальные и игровые этюды	Наблюдение
20.		Развитие мелкой моторики, мимики. Пантомима.	Наблюдение
21.		Развитие мелкой моторики, мимики. Пантомима.	Наблюдение
22.		Музыкальные и игровые этюды	Наблюдение
23.	Март	Развитие мелкой моторики, мимики. Пантомима.	Наблюдение
24.		Музыкальные и игровые этюды	Наблюдение
25.		Игровые упражнения	Наблюдение
26.		Партерная гимнастика	Наблюдение
27.	Апрель	Игровые упражнения	Наблюдение
28.		Музыкальные и игровые этюды	Наблюдение
29.		Музыкальные и игровые этюды	Наблюдение
30.		Игровые упражнения	Наблюдение
31.	Апрель	Контрольное занятие	Выполнение танцевальных и гимнастических элементов (промежуточная аттестация)
32.	Май	Игровые упражнения	Наблюдение
33.		Игровые упражнения	Наблюдение
34.		Открытое занятие	Наблюдение