

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад общеразвивающего вида № 27"  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

«Принято»  
На педагогическом совете, протокол №1  
И.о старшего воспитателя МБДОУ  
«Детский сад общеразвивающего вида  
№27» НМР РТ Г.Р.Рахманова  
« 29 » 08 2024

«Утверждено»  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №27» НМР РТ  
Е.Н. Митрофанова  
« 29 » 08 2024

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Непоседы»**

(хореография)  
для детей 5-7 лет

Срок реализации 2 год  
Составила: Березкина Л.А.

Нижнекамск, РТ

## **Содержание программы**

Пояснительная записка .....	2
Цель и задачи программы .....	3
Структура занятия.....	4
Перспективный план .....	5
Прогнозируемые результаты .....	8
Методы выявления достигнутых результатов .....	8
Контроль за самочувствием детей .....	9
Требования к подбору музыки .....	9
Требования к подбору движений .....	10
Критерии определения доступности музыки и движений .....	10
Материально – технические условия реализации программы .....	11
Работа с родителями .....	11
Литература .....	12

### **Пояснительная записка**

Музыкально – ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а так же те психологические процессы, которые лежат в их основе.

Основная направленность программы – художественная. Большое внимание уделяется психологическому раскрепощению ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента. Особенностью этой программы является то, что ее можно постоянно обновлять, вносить новые движения и упражнения. Разработка репертуара – это бесконечный процесс и для меня, как для педагога, важно не только постоянное пополнение своего багажа, а умение самостоятельно его разрабатывать, ориентируясь на конкретных детей, а также на цель и задачи их развития.

Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений и выявление индивидуального стиля деятельности. В качестве музыкального сопровождения используются целостные произведения. Идя от простого к сложному, от детских песен к произведениям композиторов – классиков, ребенок приобщается к миру прекрасного, постигает сложный мир чувств и образов.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы в том, что она развивает внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленных на развитие музыкальности, эмоциональности, творческого воображения, фантазии.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 5-6 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год. Работа с детьми по программе проводится в форме фронтальных занятий во второй половине дня.

Учебный план составлен в соответствии с максимально допустимым объемом времени продолжительности занятий по нормам СанПиНа

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

В связи с целью программы сформулированы задачи обучения и воспитания детей.

### **Задачи воспитания и обучения детей**

- 1. Развитие музыкальности:** развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер; развитие музыкального слуха, чувства ритма; развитие музыкальной памяти; развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству танца.
- 2. Развитие двигательных качеств и умений:** развитие ловкости, точности, координации движений; развитие гибкости, пластичности, выносливости; формирование правильной осанки; развитие умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- 3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:** развитие воображения и фантазии, способности к импровизации.
- 4. Развитие и тренировка психических процессов:** развитие эмоциональной сферы и умение выражать эмоции в мимике; тренировка подвижности нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
- 5. Развитие нравственно -коммуникативных качеств личности:** воспитание умения сопереживать другим людям и животным; воспитание умения вести себя в группе во время движения; формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

### **Структура занятия**

#### **Вводная часть.**

Разминка – разучивание основных движений ( шаги на полупальцах, легкий бег, топающий шаг, спортивный шаг, высокий шаг, маршевый шаг. подскоки и т. д.), позиции ног и рук, прыжки, бег, упражнения для рук, упражнения для головы.

#### **Основная часть**

Разучивание движений к танцам. Развитие умения ориентироваться в пространстве. Постановка танца (соединение разученных движений, композиция танца (разучивание танцевальных рисунков: линия, круг, построение врассыпную, дорожки и т. д.))

### **Заключительная часть.**

Упражнения для развития гибкости (партерный экзерсис), упражнения с предметами.

Творческие задания ( придумать движение к определенному образу)

Танцевальные игры.

В первые 1-2 месяца обучения (сентябрь, октябрь) берутся более простые движения и упражнения, далее , в течение 3,4,5 месяца обучения (ноябрь, декабрь, январь) движения и упражнения усложняются, в связи с тем, что ребенок физически крепнет, становится более подвижным.

В следующие месяцы обучения(февраль, март, апрель, май) берутся самые сложные движения и упражнения, соответствующие уровню танцевального развития детей 5-6 лет.

## **Перспективный план**

### **Программное содержание**

#### **Сентябрь – октябрь**

1. Разучивание основных движений: шаги на полупальцах, «мягкие руки», четкий шаг с носка на всю стопу, позиции рук (вторая, третья, четвертая), легкий бег (бег на полупальцах), приседание маленькое и большое, подъем на полупальцы.
2. Разучивание движений к танцам: одновременный и поочередный подъем рук вверх – вниз, поочередный подъем пяток, тройные хлопки, переступания с поворотом спиной и лицом друг к другу, шаг невысоким подъемом ног, «каблучки», «дудочка», невысокие прыжки по первой позиции, «петушок», вращения, тройное переступание, наклоны корпуса вперед, выпады, развороты корпуса.
3. Развитие умения ориентироваться в пространстве: построение парами, повороты друг от друга и друг к другу, построение четырех кругов, построение большого круга, перестроение врассыпную, движение по кругу друг за другом, перемена мест в парах, построение тройками, «воротики», бег тройками в воротики, построение полукруга.  
Разучивание танцев: «Перед дождем» мелодия М. Леграна из к/ф «Шербургские зонтики»; «Кукушечка – подружечка» музыка А. Варламова «Кукушка»; «Ранним утром» музыка А. Варламова «Петухи запели».

4. Упражнения для развития гибкости: «твердые ноги», «дотянись до пола», «столик», «уголок» сидя на полу, «уголок» в воздухе, «стрелочка», «утюжок», упражнения с платочками.
5. Творческие задания: «Бобрята» музыка В. Шаинского «Песенка бобрят»; «Осенний день» музыка А. Варламова «Тучка».
6. Игры: «Стрекозы» аудиопрограмма С. Железнова; «Бабочки» музыка А. Варламова «Песенка бабочек».

### **Ноябрь – декабрь**

1. Разучивание основных движений: спортивный шаг ( шаг с носка на всю стопу), высокий шаг (высокий подъем ног вперед), releve(подъем на полупальцы). Закрепление пройденного: легкий бег, приседание маленькое и большое, позиции рук.
2. Разучивание движений к танцам: «змейка коленями», тройные хлопки, покачивание из стороны в сторону, махи рук над головой, полное приседание, подскоки на месте и в движении, быстрые маленькие шаги друг за другом, «бросаем снежки», «ловим снежинки», быстрый бег, «складываем звезды в ладошку», наклоны корпуса, «хвостик», повороты, «звери моют лапки в снегу».
3. Развитие умения ориентироваться в пространстве: построение полукруга, перестроение врассыпную, построение маленького и большого круга, построение двух линий, движение линий навстречу друг другу, расширение и сужение круга, движение друг за другом змейкой, четыре колонны, кружение в парах, движение по четырем кругам, перемена мест в парах, повороты спиной и лицом к зрителям.  
Разучивание танцев: «Медведь и дети» музыка А. Варламова «Медвежий сон»; «Зимний танец» музыка Е. Крылатова «Кабы не было зимы»; «Пляска лесных зверей» музыка А. Варламова «В Новогоднем лесу».
4. Упражнения для развития гибкости: «змея, «бабочка», «самолет», «дотянись до пола», «уточка», «стрелочка», «велосипед», «лодочка», «книжка», «угол в воздухе», «колечко», упражнения с лентами.
5. Творческие задания: «Елочка» музыка А. Варламова «Елка в Рождество»; «Снежинка на ладошке» музыка И. Штрауса «На прекрасном Голубом Дунае»; «Холодная льдинка» музыка М. Протасова «Льдинки – снежинки».
6. Игры: «Зайцы и волк» аудиопрограмма Е. Железновой, Э. Григ «В пещере горного короля»; «Кот и мыши» аудиопрограмма Е. Железновой; «Коза и козлята» музыка из к/ф «Звуки музыки».

7.

### **8. Январь – февраль**

1. Разучивание основных движений: бег с высоким подъемом ног назад(энергичный бег), бег с высоким подъемом ног вперед(лошадки), пружинка, притопы, высокий шаг, прыжки, приставные шаги, легкие и высокие подскоки.

2. Разучивание движений к танцам: движение рук по позициям(1, 2, 3), шаги с носка, «дудочка», «брызги», прыжки с переменной мест, прыжки с поворотами, быстрый бег, покачивание, «хлопушка», пружинка с поворотами, «бинокль», быстрые подскоки, поочередный подъем пяток, высокие прыжки, «кошечка».
3. Развитие умения ориентироваться а пространстве: построение-линии и колонны, перестроение в полукруг, движение четырьмя группами по залу, круг и кружочки, две дорожки, построение группами по четырем углам, движение по кругу.  
Разучивание танцев: «Весенний танец» музыка Т. Морозовой «Веселая капель»; «Мечта мальчишки» музыка А. Варламова «Катерок»; «Воробышек» музыка Т. Морозовой «Воробышек».
4. Упражнения для развития гибкости: «лодочка», «лягушка», «кораблик», «корзинка», «улитка», «звезда», «клубок».
5. Творческие задания: «Спортсмены» муз. Д. Тухманова «Старый марш»; «На пруду» муз. А. Варламова «Лягушачий джаз».

### **Март – апрель**

1. Разучивание основных движений: ковырялочка, тройное переступание, галоп боковой, хороводный шаг, топающий шаг, высокие и легкие подскоки, маршевый шаг. Закрепление пройденного: приседание, пружинка, беговые шаги, подъем на полупальцы.
2. Разучивание движений к танцам: высокие подскоки, хлопки по ритму-медленно - три раза быстро, «воздушные хлопки», кружение на месте, быстрый бег, топающие шаги(«паровозик»), «кошечка», «курочка», «собачка», повороты головы, «енотик копает грядки», движение плеч вверх-вниз, быстрые наклоны головы, невысокие прыжки.
3. Развитие умения ориентироваться в пространстве: движение парами по кругу, перемена мест в парах, отход назад и движение друг к другу, построение «корзинка», «воротики», «ручеек», построение в две колонны, движение друг за другом с дорожки на дорожку, два полукруга, перемена мест в парах, боковое движение вправо.  
Разучивание танцев: «Полька» музыка И. Штрауса полька «Пиццикато»; «Веселое путешествие» аудиoproграмма Е. и С. Железновых; «Веселый зверек» музыка А. Варламова «Енотик».
4. Упражнения для развития гибкости: «кружочки ногами в воздухе», «кораблик», «лягушка», «клубочек», «стрекоза», «неваляшка».
5. Творческие задания: «Быстрая пчелка» музыка Н. Римского-Корсакого «Полет шмеля»; «Плаксы-сосульки» музыка И. Штрауса полька «Триктрак»; «Весна наступила» музыка П. Чайковского «Песнь жаворонка».
6. Игры: «На велосипеде» аудиoproграмма Е. и С. Железновых; «День-ночь» музыка-«Французская песенка» в исполнении Ф. Гойи.

## **Май**

Повторять и закреплять знакомые навыки движений, выразительно исполнять движения с предметами, продолжать развивать ориентировку в пространстве, тренировать гибкость детей, работать над выразительностью образных движений.

1. Работать над движениями: легкий бег, спортивный шаг, высокий шаг, маршевый шаг, быстрый бег, приставные боковые шаги, легкие и высокие подскоки, бег с высоким подъемом ног вперед и назад, топающие шаги, пружинка, шаги на полупальцах, острый шаг, каблучный шаг, прыжки по позициям.
2. Творческие задания: «Лето» музыка А. Варламова «Солнечные зайчики»; «Прогулка» музыка А. Грибоедова «Вальс»; «Летний лес» музыка И. Штрауса «Весенние голоса».
3. Игры: «Карусели» аудиопрограмма Е. и С. Железновых; «Страна насекомых» музыка Р. Паулса «Кузнечик», О. Поляковой «Махаон».

7

## **Прогнозируемые результаты**

В результате усвоения этой программы к концу обучения дети должны овладеть следующими навыками:

1. ходить легко, ритмично,
2. бегать быстро с высоким подъемом ног,
3. делать перескоки с ноги на ногу,
4. пружинить на ногах,
5. передавать игровые образы,
6. строить самостоятельно ровный круг, соблюдая расстояние, суживать и расширять круг,
7. поочередно выбрасывать ноги на прыжке,
8. исполнять шаги на всей ступне на месте и в кружении,
9. исполнять приставной шаг,
10. плавно поднимать руки вперед и в сторону,
11. двигаться в парах, сохраняя расстояние.

## **Методы выявления достигнутых результатов**

### **1. Тренинг**

Не все движения нужно выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения по памяти. Важно накопить двигательный опыт, сформировать навыки и умения.

### **2. Подведение детей к самостоятельной работе над движением.**

Для того, чтобы ребенок работал самостоятельно над движением, его нужно увлечь этим процессом. Он должен понять – для чего он это делает: чтобы окрепнуть физически, чтобы показать достигнутый результат маме или папе,

чтобы тренировать память. Ну, и, конечно, ребенку должны нравиться музыка и движения, поэтому подбирая музыку к танцам нужно исходить из того, чтобы она была интересной, мелодичной, с простым ритмическим рисунком.

### 3. Открытый урок.

На открытом занятии дети показывают результаты своей работы. Здесь можно показать отдельные движения, композицию из нескольких упражнений, пространственные построения и перемещения, игры, танцы.

### 4. Праздник.

На празднике дети тоже показывают результат своей работы, но это уже целостные произведения, то есть танцы различных жанров, музыкально-ритмические композиции.

### 5 Игра.

В игре дети больше раскрывают свои творческие возможности, потому что дети очень любят играть. В игре можно и танцевать, и играть, и превращаться в кого-то ( образы зверей, сказочные персонажи

## **Контроль за самочувствием детей**

Во время занятий необходимо:

1. Постоянно следить за физическим состоянием детей.
2. Дозировку физической нагрузки нужно согласовывать с предписаниями врача.
3. Прислушиваться к жалобам детей, не заставлять их заниматься, если они не хотят двигаться, потому что это может быть не проявлением лени, а началом заболевания.
4. Следить за чистотой зала, его проветриванием, а так же удобством одежды и обуви детей на занятиях.

В беседах с воспитателями и родителями нужно выяснять все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.

## **Требования к подбору музыки**

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 до 3-4 минут);
- умеренной по темпу и разнообразной ( быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями);

- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям( например музыка изобразительного характера-«дождик», «ветер качает листья», «мишка топает» - для малышей и более сложная по образу и настроению для старших ).

Музыкальные произведения должны быть достаточно разнообразными по жанру ( плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии ) и по характеру ( веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные).

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, формирует художественный вкус

### **Требования к подбору движений**

Движения должны соответствовать музыке, а так же быть:

- доступными двигательным возможностям детей ( с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности );
- понятными по содержанию игрового образа;
- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на коленях и пр.

Характеризуя доступность танца в целом, необходимо проанализировать следующие параметры:

- координационную сложность движений;
- объем движений;
- переключаемость движений;
- интенсивность нагрузки.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений.

Если темп музыкального произведения быстрый движения должны быть проще, а такие движения как подскоки, галоп, прыжки, приседания нужно выполнять в умеренно-быстром темпе, так как они являются нагрузочными.

Определение сложности и доступности движений для детей, безусловно, относительно. Все характеристики нужно соотносить с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

### **Критерии определения доступности музыки и движений**

1. Доступность музыки:
  - по объему(продолжительность звучания до 2,5 минут-1-й уровень сложности и 3,5 минут-2-й уровень сложности);
  - по темпу(умеренно-быстрый-1-й уровень и разнообразный, с ускорениями и замедлениями-2-й уровень);

- по форме (2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями-1-й уровень, с менее контрастными по звучанию частями -2-й уровень);
  - по характеру ритмического рисунка (воспроизведение ритмической пульсации и сильной доли-1-й уровень, более сложные ритмические рисунки-2-й уровень);
2. Доступность музыкально-игрового образа (понятные и близкие детям образы игрушек, домашних животных и так далее)
  3. Доступность движений:
    - по объему (4-5 двигательных элементов -1-й уровень сложности, 6-8-2-й уровень);
    - по интенсивности движений (небольшая, средняя, высокая нагрузка);
    - по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.
- Критерии доступности, безусловно относительны.

### **Материально-технические условия реализации программы.**

1. Занятия хореографией проводятся в зале с хорошей освещенностью и температурными условиями.
2. На каждом занятии используется музыкальное сопровождение с помощью аудиозаписей.
3. Для занятий имеются все необходимые предметы: мячи, цветы, игрушки, бубны и т. д.
4. В зале имеется ковер. Это очень удобно для занятий специальными упражнениями для развития гибкости.
5. Костюмы для танцев, имеющиеся в детском саду, украшают праздники, вызывая больше эмоций у детей и взрослых.

### **Работа с родителями.**

1. Беседы.

Темы для бесед: «Одежда для занятий». «Необходимость регулярного посещения занятий». «Здоровье и занятия хореографией». «Занятия хореографией и формирование осанки». «Упражнения для улучшения гибкости шеи». «Специальные упражнения для исправления осанки и развития силы ног». «Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага».

2. Консультации по поводу движений, разучиваемых на занятии.
3. Помощь родителей в изготовлении элементов костюмов к праздникам.
4. Помощь родителей в сопровождении детей на концерты и конкурсы за пределами детского сада.
5. Консультации по поводу дополнительных занятий в домашних условиях

## Используемая литература

1. «Азбука хореографии» Т. Барышникова.
2. «Классический танец» Н. Тарасов.
3. «Музыка и движение» С. И. Бекина, Т. П. Ломова.
4. «Музыкально-двигательные упражнения» Е. П. Раевская, Г.П. Соболева, З. Н. Ушакова.
5. «Сюжетные танцы» И. А. Спиридонова.
6. «Танцы для детей» Л. Н. Алексеева.
7. «Бальный танец» В.М. Стриганова, В.И. Уральский.
8. «Разрешите пригласить» Л. Школьников.
9. «Разрешите пригласить» В. Кудрякова.
10. «Танцы и игры Артека» С. И. Гусев.
11. «Ритмика» И. В. Лифиц.
12. «Особенности развития музыкального ритма у детей» Г. А. Ильина.
13. «Развитие произвольных движений» А. В. Запорожец.
14. «Ритмическая мозаика» А. И. Буренина.