

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 71 г. Пензы «Северное сияние»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ № 71 г. Пензы
«Северное сияние»
Протокол № 1 от 28.08. 2025 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ № 71 г. Пензы
«Северное сияние»
Протокол № 1 от 28.08. 2025 г.
Приказ № _____ от «28» 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
МБДОУ № 71 г. Пензы
«Северное сияние»
Протокол № 1 от 28.08. 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности по развитию танцевальных
движений «Пластика и грация»**

Возраст обучающихся 3-4года

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Жигайло Елена Владимировна
музыкальный руководитель.

г. Пенза, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка. Актуальность программы. Нормативная база.....	4
2. Цель и задачи	6
3. Принципы обучения	7
4. Прогнозируемые результаты.....	8
5. Формы контроля.....	8
6. Учебный план.....	9
7. Календарный учебный график.....	9
8. Содержание программы	10
9. Тематический план.....	13
10. Методическое обеспечение.....	17
11. Взаимодействие с родителями.....	19
12. Список литературы.....	19

Информационная карта

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 71 города Пензы «Северное сияние»
2.	Адрес учреждения	440015, г. Пенза, ул. Можайского, д. 3А; телефон: + 7 (8-412) 90-93-34 электронная почта: ds71.sever@mail.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по развитию танцевальных движений «Пластика и грация»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	3-4 лет
5.	Срок реализации программы	1 год
6.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Жигайло Елена Владимировна музыкальный руководитель.
7.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	модифицированная,
	по основной направленности	художественная
	по уровню освоения	ознакомительный
	по образовательным областям	«Художественно-эстетическое развитие»
	по целевым установкам	воспитание гармоничной, творческой личности
7.	по формам организации содержания	Однопрофильная
	Результаты реализации программы	Достижения детей

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».

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);
- 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 правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (covid-19)», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Закон Пензенской области от 4.07.2013 г. № 2413-ЗПО «Об образовании в Пензенской области»;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71 г. Пензы «Северное сияние».

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 преображает 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.

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.

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.

Цель программы: Приобщение детей к хореографическому искусству, посредством танцевально-игровой деятельности.

Задачи:

Воспитательные:

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

Развивающие

- развивать творческую активность ребенка.
- развивать музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений, произвольность исполнения, эмоциональность.
- формировать правильную осанку, постановку корпуса.
- укреплять и развивать костно-мышечный аппарат, двигательные функции.
- развивать первоначальные навыки координации движений.

Обучающие:

- научить детей слушать и слышать музыку (характер, темп, образы);
- научить приветствию, правильному положению рук в танцах и упражнениях.

-научить детей выразительно двигаться под музыку. -научить ориентироваться в пространстве.

-формировать метроритмический слух.

Возраст детей, на которых рассчитана данная образовательная программа: от 3 до 4 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 образовательная услуга.

Основной метод обучения – игра. Форма занятий – групповая (*Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008, п.9).*

Дети принимаются по заявлению от родителей. Наполняемость группы 8-10 обучающихся.

Продолжительность занятий 1 академический час - 30 минут 2 раза в неделю согласно нормам СанПиН (*Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"*) во второй половине дня.

Основными формами работы с детьми являются *групповые занятия*.

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, 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.

6. Учет индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Прогнозируемые результаты

Дети к концу учебного года будут знать правила поведения в музыкальном зале, правила постановки корпуса, основные положения рук и ног в танцах и упражнениях, овладеть начальной танцевальной памятью. ритмично двигаться под музыку, выполнять несложные танцевальные комбинации с руководителем и самостоятельно.

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

Формы контроля

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

Учебный план

Наименование дисциплины: развитие технического творчества				
№	Название раздела	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Постановка корпуса. разминка	8		8
2.	Логоритмика	14		14
3.	Музыкальная игра	10		10
4.	Партерная гимнастика	14		14
5.	Подражательная пластика.	10		10
6.	Ритмическая игра	16		16
Итого:		72		72
Формы аттестации (контроля) - открытое занятие для родителей (в конце обучения по программе).		1	-	1

Календарный учебный график

№	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Количество учебных часов (академ.)	Место проведения
1.	Развитие танцевальных движений	16.30- 16.45 понедельник, среда	групповая	72	Музыкальный зал
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					30 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю					60 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц					240 минут

Содержание программы

Раздел Постановка корпуса, разминка

В данный раздел программы введены упражнения, активно развивающие физические данные детей, формирует правильную осанку (подтянутый корпус), что обеспечивает не только устойчивость, но и облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в танце. Разминка включает в себя упражнения для головы, плечевого сустава, рук, наклоны корпуса; упражнения на устойчивость (цапля, мячик и т.д); ритмовки (шаги с ударом; танцевальные движения; прыжки; различные шаги по кругу).

Раздел «Логоритмика»

Основа данного раздела это речь, музыка и движение. Опираясь на связь музыки, движения и речи логоритмика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие слухового и зрительного внимания
- Развитие фонематического слуха.
- Развитие общей и тонкой моторики
- Развитие физиологического и фонационного дыхания
- Развитие чувства ритма
- Развитие коммуникативных качеств.

Раздел «Музыкальная игра».

Этот раздел создает условия развития художественно-творческих способностей. Дети с удовольствием перевоплощаются в сказочные и реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты, проявляя при этом фантазию. В сюжетно - образных упражнениях и музыкальных играх сохраняется основной принцип ритмики: все движения должны быть органически связаны с музыкой, т.е. соответствовать её характеру и средствам музыкальной выразительности.

Раздел « Партерная гимнастика»

Этот раздел включает в себя постановку корпуса сидя, упражнения для стоп, для пресса, игровой стретчинг – упражнения на растяжку мышц.

Раздел «Подражательная пластика»

Движения основаны на имитации повадок животных. Дети «вживаются» в разнообразные образы, изображают повадки животных, птиц, явлений природы, трудовые действия людей разных профессий, движение различного

транспорта-автомобиля, поезда и т.д. Музыкальный материал этого раздела построен на разнообразной и разноплановой музыке и имеет более эмоционально-образное содержание. В создании того или иного образа надо идти от целостного восприятия музыкального примера, обращая внимание на отдельные выразительные средства, которые и определяют эмоциональный настрой музыки.

Ритмические игры

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.

Тематический план

Этапы обучения	Тема занятия	Кол-во часов
<i>сентябрь</i>	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Что такое танец? Основные правила поведения в танцевальном зале. Разминка. Муз. Игра с мячом «Как тебя зовут»	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
	Постановка корпуса, рук, ног и головы. Развитие гибкости. Игровая постановка «Веселая лесная компания»	2
октябрь	«Логоритмика» Развитие слухового и зрительного внимания. Игровая постановка «На лужайке»	3

	Развивать пространственную организацию движений. Развитие общей и тонкой моторики. Игровая постановка «Магазин игрушек»	2
	Продолжать развитие слухового и зрительного внимания. Игровая постановка «На лесной опушке»	3
ноябрь	Развивать чувство ритма; Развивать умение переключаться с одного поля деятельности на другое. Игровая постановка «Винни Пух и компания»	3
	Продолжать развивать Физиологическое и фоноционное дыхание. Развивать слуховое и зрительное внимание.. Игровая постановка «Кто живет в домике?»	3
	«Музыкальная игра». Создать условия для развития художественно-творческих способностей. Учить органически связывать движения с музыкой. Игра «Пастуши» с приговорами.	2
декабрь	Создать условия для развития художественно-творческих способностей детей. Игровая постановка «Кто живет за печкой?»	2
	«Сюжетно-образная драматизация. Учить перевоплощаться в сказочные или реальные персонажи. Используя разнообразную мимику. «В Африке»	1
	Учить перевоплощаться в сказочные или реальные персонажи. Используя разнообразную мимику. «В гостях у бабушки»	2
	перевплощаться в сказочные или реальные персонажи. Используя разнообразную мимику. «День рождения»	2
	«Сюжетно-образная драматизация. Учить перевоплощаться в сказочные или реальные персонажи. Используя разнообразную мимику. «На острове»	1
январь	«Партерная гимнастика» Правильная постановка корпуса сидя. Упражнения для стоп, пресса. «Сказка оловянного солдата»	2

	Упражнения лежа –движения для пресса, игровой стретчинг - упражнения на растяжку мышц.	2
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки», «Котенок», «Массаж ступни» и др.	2
	Упражнения лежа – движения для пресса, игровой стретчинг - упражнения на растяжку мышц..	2
февраль	Правильная постановка корпуса сидя. Упражнения для стоп, пресса. «Сказка оловянного солдата»	2
	Продолжать учить детей умению «вживаться» в разнообразные образы птиц и животных. Развивать артистизм. «Сказка про колобка»	2
	Правильная постановка корпуса сидя. Упражнения для стоп, пресса, «Жили-были два котенка»	2
	Подражательная пластика. Учить изображать трудовые действия людей разных профессий, движение различного транспорта Этюд «Старый чердак».	2
март	Формировать у детей умение подражать повадкам животных. Развивать артистизм. Учить вживаться в разнообразные образы. «Волшебные предметы»	2
	Продолжать учить детей умению «вживаться» в разнообразные образы птиц и животных. Развивать артистизм. «Сказка про колобка»	2
	Продолжать учить детей умению «вживаться» в разнообразные образы птиц и животных. Развивать артистизм. Этюд «В Африке»	4
апрель	Ритмические игры. Разучивание различных хлопков (перед собой, над головой и т.д) Игра «Повторялочка»»	4
	Разучивание движений танца «Котикти и кошки»	2
	Продолжать знакомство детей с ритмом.. Изучение «притопы», «перетопы». Постановка «Вышел гусь гулять.	2
май	Разминка. Закрепление движений танца «Котики и кошки»	2
	Продолжать знакомство детей с ритмом. Координация хлопков и перетопов. Игра «Кто проворнее»	2

	Работа детей в паре. Разучивание движений танца «Рябинки»	2
	Упражнения для профилактики плоскостопия: «Балерина», «Веселые ножки». Продолжение разучивание и закрепление движений танца «Рябинки»	2

Итого часов за год - 72 (1 академический час по 15 минут 2 раза в неделю)

Условия реализации программы

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

Методическое обеспечение:

Материально – техническое оснащение:

- 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»

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.

Кадровое обеспечение:

Руководитель дополнительной услуги Жигайло Елена Владимировна, музыкальный руководитель.

Музыкально-технические средства:

- музыкальный центр – 1 шт.
- фортепиано – 1 шт.
- ноутбук – 1 шт.
- фонотека детских песен, классических и современных.

Взаимодействие с родителями

Цель: объединение интересов педагога и родителей по развитию танцевальных движений детей, ознакомление родителей с результатами работы, достижениями детей.

- Организационное собрание с родителями детей, желающих посещать ДПОУ «Пластика и грация»
- Индивидуальные беседы с родителями об особенностях обучения танцевальным движениям детей 4-5 лет
- Консультация для родителей на тему: «Зачем ребёнку учиться танцам».

- День открытых дверей.
- Индивидуальные беседы об успехах и трудностях, возникающих у детей в процессе занятий.
- Индивидуальные консультации с родителями по вопросам: развитие двигательных качеств, правила поведения во время занятий, требования к форме.
- Отчётный концерт. Родительское собрание по итогам года.

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.