

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
на методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол №1



**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Развивающий танец и
оздоровительная гимнастика для
детей дошкольного возраста»**

Срок реализации 1 год
Возраст детей – 5-6 лет

Разработчики:
Рощупко Н.П.
педагог дополнительного образования

Самара

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Прогнозируемые результаты
6. Формы, методы и приёмы
7. Воспитательная работа
8. Обеспечение программы
9. Работа с родителями
10. Литература

Пояснительная записка

Цель создания данной программы - помочь ребенку дошкольного возраста в физическом, в музыкальном и художественно-эстетическом развитии. В ходе освоения данной программы дошкольник должен приобрести физическое здоровье, правильную осанку, быть готовым к школьным нагрузкам. Данная программа создана для выявления творческих способностей детей в хореографии, для создания условий к их развитию и дальнейшему усвоению более сложного материала по хореографии и оздоровительной гимнастике.

Хореографическое искусство - одно из самых массовых и любимых у детей занятий. Занимаясь танцем, ребенок познает красоту и силу своего тела, развивается физически; растет его культур благодаря соприкосновению с музыкой, с народным творчеством.

Танец - это радость и привлекает детей с ранних лет. Ребенок - очень активное создание. Младенец 6-10 месяцев, находясь на руках матери под песенки и потешки, уже начинает пританцовывать. А дети 3-4 лет с удовольствием водят хороводы под музыку, приплясывают, притопывают, кружатся. Занятия развивающими танцами и оздоровительной гимнастикой дают детям проявить свое творчество в движениях. Во всех его движениях, мыслях чувствах, отображается его неудержимое стремление проявить себя как действующая личность. И при этом увлекательная для него, отвечающая его потребностям, захватывающая вес его существо. Эта деятельность: танец и музыкальная игра. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, приносит радость, раскрывает и растит духовные силы ребенка, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Танец воспитывает коллективизм, ответственность, трудолюбие.

Физическое воспитание это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни. В системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают значительное место общеразвивающие упражнения, необходимые для своевременного развития организма, сознательное управление движениями, являются средством для оздоровления и укрепления организма. В программе «Развивающий танец и оздоровительная гимнастика для дошкольников» сочетаются физическое и художественно-эстетическое развитие детей дошкольного возраста. Основываясь на здоровье сберегающих технологиях, осуществляя комплекс оздоровительных мероприятий, педагог создает все условия для закаливания, воспитания правильной осанки, обеспечивает меры по охране нервной системы, предупреждения утомляемости и травматизма. Через комплексное сочетание танцевальных движений, музыкальных игр и общеразвивающих упражнений ребенок проходит огромный путь физического и духовного развития.

Данная программа строится на здоровье формирующих образовательных технологиях, предназначена детей 5-6 лет. Программа, составленная на основе личного педагогического опыта педагога дополнительного образования Рощупко Натальи Петровны, авторской образовательной программы «Радуга» и адаптированной образовательной программы «Фитнес».

Программа рассчитана на 56 часов в год.

Дети занимаются 2 раза в неделю по 1 часу.

Данная программа предусматривает изучение детьми следующих разделов:

1. Ритмика.
2. Танцевальные элементы.
3. Музыкальные игры и импровизация.
4. Детский танец.
5. Оздоровительная гимнастика.

Цели и задачи программы.

Содействовать физическому развитию детей через упражнения оздоровительной гимнастики и развивающего танца.

1. Обучающие задачи:

- обучить элементам оздоровительной коррекционной гимнастики.
- познакомить с элементами, классического, народно-сценического, русского народного танца.
- прививать навыки правильности и чистоты исполнения упражнений и элементов танца.

2. Развивающие задачи:

- развивать общую физическую подготовку (силу, выносливость, равновесие, ловкость, правильную осанку, глазомер);
- развивать танцевальные данные (гибкость, прыжок, шаг, устойчивость, координацию);
- развивать психомоторные способности (память, внимание, мышление, творческое воображение);
- способствовать развитию ритмичности, артистичности и эмоциональной выразительности.
- развивать музыкальный слух.
- развивать творческие способности через танец и музыкальную игру.

3. Воспитательные задачи:

- воспитывать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе;
- воспитывать стремление к творческому самовыражению, понимание прекрасного.
- воспитывать у учащихся культуры здоровья, формировать представление о здоровье, как о ценности.

Учебно-тематический план программы
«Развивающие танцы и оздоровительная гимнастика для
дошкольников»

Содержание и виды работы	Кол-во часов
I. Учебно-тренировочная работа:	
1 .Ритмика.	8
2.Подготовительные упражнения.	2
3.Постановка корпуса, рук, ног, головы.	1
4.Танцевальная импровизация на тему.	5
5.Музыкальные игры с танцевальными движениями.	4
6.Рисунки танца.	2
7. Парные танцы.	1
8.Элементы современного танца.	6
9.Элементы русского народного танца.	2
10.Оздоровительная гимнастика на все группы мышц.	18
II. Специальная танцевальная художественная работа.	
11.Репетиционно - постановочная работа.	4
12. Выступление на утренниках.	1
III. Мероприятия воспитательного характера.	
13 .Прослушивание музыкального материала.	1,5
14.Беседы о культуре здоровья.	0,5
Итого:	56 часов

Продолжительность занятия – 40 минут

Содержание программы.

1. Ритмика

– музыкально-ритмические навыки:

а) ритмично двигаться под разный характер музыки

б) двигаться в соответствии с характером музыки

в) передать в хлопках ритмический рисунок

– навыки выразительного движения:

а) ходить и бегать ритмично

б) скакать с ноги на ногу

в) выполнять галоп, поскоки, подскоки

г) в прыжке поочередно выбрасывать ноги вперед

д) творчески использовать знакомые движения

е) двигаться в парах по кругу, диагонали

ж) свободно ориентироваться в пространстве

– повороты на месте

– продвижение на углах, по диагонали

– прыжки вправо, влево

– перестроение в колонну, шеренгу

– продвижение по кругу, звездочка

2. Подготовительные упражнения.

а) различные виды шагов и бега (2/4, 4/4, 3/4)

– естественные бытовые шаги

– шаги на п/п, пятках, с высоко поднятыми коленями (марш)

• легкий бег на п/п

• бег с высоко поднятыми коленями

– бег с выбрасыванием ног на 45° вперед

3. Постановка корпуса.

– позиции ног 1,2,3 (свободные), 6

- положение рук (на талии, за юбку у девочек, свободно опущенные вдоль корпуса)
- постановка головы . поклоны
- demi - plie по 1 и 2 (свободной) позиции
- relevé по 1 свободной и 6 позиции
- battment tendue по 1 свободной позиции и 6 позиции (вперед, в сторону)
- прыжки на 2-х ногах по 6 позиции (cote) на месте и в продвижении все стороны
- прыжки на одной ноге поочередно

4. Танцевальная импровизация на заданную тему: осень, зима, весна, лето, в лесу, в зоопарке, в цирке и т.д.

Передать образы, согласно заданной теме, передать настроение.

Соответствующие движения и согласовать с музыкой.

5. Музыкальные игры с танцевальными движениями:

-игры на музыкально-пространственные перестроения: «Внимание! Музыка», «Регулировщик движения», «Игра в домики».

- игры на развитие творческих способностей «Птичий двор», «Кот и мыши», «Гуси и волк», «Игра с воображаемым мячом» и т.д.

6. Рисунки танца: круг большой, круг маленький, два круга, несколько, диагональ,

линия, 4 колонны, 2 колонны, воротца, звездочка, в рассыпную.

-положение рук в паре, положение корпуса, головы.

-двигаться в паре по кругу, на месте па шагах и подскоке

-по диагонали галопом по 6 позиции-

-под ручку на п/п и подскоке

-хлопать в ладоши в парах

8. Элементы народного танца

(в упрощенном виде) в стиле ретро, Чарльстон, Вару-Вару.

Детский танец на песенном материале и инсценировки сказки. Образные пляски.

9. Элементы русского народного танца:

- приставной шаг в сторону, вперед, назад.
- тройной притоп,
- выдвижение вперед. В сторону ноги па каблук,
- носок-каблук,
- Дробь «горох» (матрешки),
- притоп одинарный,
- присядка у мальчиков.
- «ковырялочка».

Этюд на элементах русского танца.

10.Общеразвивающие упражнения оздоровительной гимнастики: -

упражнения для развития выносливости и быстроты,

- упражнения для развития осанки,
- упражнении от плоскостопия,
- .упражнения для развития гибкости связок и упругости мышц,
- упражнения на все группы мышц.
- упражнения для развития мягкости и плавности движения,
- упражнения для развития подвижности суставов,
- упражнения для развития прыжка,
- упражнения из курса «Раскрепощение».

11 .Танцевальный репертуар.

- детские сюжетно - игровые ганцы,
- русский танец (этюд) - инсценировка песен. Сказок.

Прогнозируемые результаты

К концу года ребенок должен обладать рядом знаний, умений и навыков

Знания:

- знать различные виды шагов и бега;
- знать позиции ног 1,2,3 (свободные),6.
- знать комплекс упражнений оздоровительной гимнастики..
- знать что здоровье - это богатство, которое надо беречь.

Умение:

- уметь выполнять подскоки, на галопе,
- уметь исполнить гимнастические упражнения по программе,
- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку,
- уметь ритмично двигаться под разный характер музыки,
- уметь исполнить игровой танец на несложной лексике,
- уметь показать образ животного и передать настроение;
- уметь выразить в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти.

Навыки:

- иметь навыки простейших элементов русского народного танца и современного танца;
- иметь навыки ориентироваться в пространстве;
- иметь навыки положения рук, ног, головы;
- иметь навыки оздоровительной гимнастики.

Формы и методы обучения

Формы организации педагогического процесса по данной программе представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность: танцы, игры, оздоровительные упражнения.

В процессе реализации данной программы используются различные методы: **фронтальный, групповой, индивидуальный.**

Используя **фронтальный метод**, детям предлагают одинаковые для всех упражнения, которые делаются одновременно. **Групповой метод** применяется на тех занятиях, где сочетается процесс обучения детей педагогом и самостоятельное совершенствование детьми уже приобретённых двигательных навыков. В процессе занятий используется **индивидуальный метод**, когда каждый ребёнок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога.

Приёмы – это часть метода, его деталь, дополняющая и конкретизирующая метод. Используемые в реализации данной программы приёмы делятся на словесные, наглядные, практические.

Словесные приёмы, обращенные к сознанию детей, помогающие осмысливанию поставленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений:

- объяснение нового материала, описания,
- словесная инструкция,
- объяснение непонятного на занятии материала, указания,
- исправление не правильно выполненных заданий, пояснения, уточнения.
- беседы на разные темы: «Культура поведения», «Здоровье - твое богатство».

Наглядные методы, обеспечивающие яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении.

-наглядно-зрительный прием, личный показ педагогом движений, упражнений, -тактильно-мышечная наглядность предусматривает физическую помощь педагога, -наблюдение за исполнением других учащихся,

-наглядно-слуховой представляет собой звуковую регуляцию движений.

Практические методы, связанные с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях.

-игровой,

-соревновательный,

-танцевальный,

-оздоровительный.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии педагог учитывает уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

Технология сотрудничества - технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей.

Личностно-ориентированное обучение - направлено на личность ребенка, который должен реализовать свои возможности.

Развивающее обучение создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития , уровень и особенности индивидуума.

Здоровье сберегающие технологии - технологии по сохранению и развитию здоровья

Воспитательная работа

В основе воспитательной работы с детьми 5-6 лет лежит связь учебного материала с интересом детей, активности их творческой деятельности. Учебно-тренировочная и постановочно-репетиционная работа воспитывают в каждом ребенке: организованность, трудолюбие, память, творческую фантазию, выносливость и многое другое. Эстетическое воспитание ребенок получает через прослушивание музыкального материала разного жанра, и искусства танца. Воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье, как о ценности.

Воспитание ведется через общение с ребенком, индивидуальные и групповые беседы, разрешение конфликтных ситуаций между детьми.

Обеспечение программы

Для реализации программы используется дидактическое обеспечение: -
Методическая литература.
-аудио и видеоматериалы.
-наглядные пособия.

Материально-техническое обеспечение: занятия должны проводиться в хорошо проветренном, чистом помещении, в просторном и светлом зале, В зале должны располагаться большие зеркала, музыкальная аппаратура, гимнастические коврики и скамейки для занятий оздоровительной гимнастикой.

Работа с родителями.

- родительские собрания (2-3 раза в год);
- индивидуальная работа с родителями (беседы, консультации, рекомендации);
- посещение занятий детей;
- проведение открытых занятий.

Список литературы

1. Горшкова Е.В. «От жеста к танцу. Методика по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце». М.,2002г., изд. «Гном и Д».
2. Джим Холл «Учимся танцевать веселые уроки творчества для дошколят».
3. Диана Бобкова «Волшебная сила танца или программа оздоровления. Практическое руководство к действию» Самара 2005г.
4. Зинаида Роот. «Танцы с нотами для детского сада». М.2008г. 3-е изд.
5. Коренева Т.Ф. «Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» ч.1.изд. «Владос» 2001г.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка». С-Петербург. 2009г.
7. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для дошкольного возраста». С-Петербург «Детство-Прессо» 2003г.
8. Фирилева Ж.Е. «Са-фи-даше».
9. Иваницкий А.В., Матов В.В. Иванова О.А. Шарабанова И.Н. «Ритмическая гимнастика наТВ» М. «Советский Спорт». 1989 г.
10. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Просвещение, 2002 - 131 с.
11. Белухин, Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики/ Д.А. Белухин.- М.: Издательство «Институт практической психологии». – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996 – 312 с.