

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Россиянка» «Центр развития ребёнка» города Калуги**

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Россиянка» «ЦРР» г. Калуги  
протокол №1 от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом №116-Од от «30» августа 2024 г.  
МБДОУ «Россиянка» «ЦРР» г. Калуги



**Дополнительная общеразвивающая программа  
(по организации платной образовательной услуги)**

**«Ритм-Данс»**

Художественно-эстетической направленности

Возрастная категория: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

**г. Калуга,  
2024 г.**

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

### **1.Актуальность ДОП:**

Программа «Ритм-Данс» (далее – Программа) направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольников, на развитие музыкально-ритмических и творческих способностей детей, на оздоровление и укрепление их здоровья. Программа написана с учетом авторской Программы по ритмической пластике для детей «Танцевальная ритмика для детей» Т.И. Суворова.

Настоящая программа предназначена для детей дошкольного возраста 4 - 7 лет.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 (последняя редакция)

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 08.11.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Устав ДОУ

### **Отличительные особенности ДОП:**

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента – гимнастика и ритмический танец. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика.

Новизна программы заключается в возможности применения нетрадиционных средств физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

### **Адресат ДОП:**

Программа разработана на 1 год обучения и предназначена для дополнительных занятий с детьми дошкольного возраста 4-7 лет.

### **Объем ДОП:**

ДОП рассчитана на 1 год обучения, с начала учебного года 01.09. по 31.05.

Количественный состав группы – 10 человек

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 30 минут.

Количество часов в неделю – 1 час.

Время проведения занятий – вторая половина дня..

### **Формы обучения:**

Форма обучения – очная.

Форма реализации ДОП : учебно-тренировочные, соревнования, спортивные праздники, развлечения на воде

### **1.1. Цель и задачи ДОП**

**Целью** программы является содействие всестороннему развитию личности ребенка средствами танцевально-игровой гимнастики.

### **Задачи:**

1. Развить музыкальность; - воспитывать интерес и любовь к музыке; - развитие чувства ритма, музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений; - развитие ловкости, точности, координации движений; - развитие гибкости и пластичности; - формирование правильной осанки, красивой походки;

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве; - самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и т.д. - выполнять за ведущим перестроения на основе танцевальных композиций.

4. Развитие творческих способностей; - развитие творческого воображения и фантазии; - умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности. - воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий, - формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

### **1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Для достижения поставленных задач используются следующие принципы:

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние ребенка.

4. Наглядность. Это показ педагогом определенных упражнений и использование различного спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных ОД и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным, всесторонне развитым.

Именно музыкально-ритмические и танцевальные движения дают возможность обучать детей свободно управлять своим телом через работу всех мышц. Постепенно через умение управлять своими мышцами начинает вырабатываться навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребенка. Через музыку и движение у ребенка развивается не только художественный вкус и творческое воображение, но и любовь к жизни, человеку, природе, формируется внутренний духовный мир. Музыкально-ритмическая деятельность не только удовлетворяет потребность детей в движениях, в увлекательных игровых действиях, но и развивает эмоциональное восприятие музыки. Музыкальные движения - это наиболее продуктивный вид музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества и творческих качеств личности.

Отличительной особенностью программы является игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Программа соответствует средним возможностям детей. На занятиях идет формирование двигательных навыков и умений, но это не цель, а средство для развития способностей ребенка. Главное - радость, возможность самовыражения в танце. А эту

радость свободы ребенок ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве.

Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребенка, создает разностороннюю творческую личность.

### **1.3. Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся**

Возрастные психомоторные особенности развития детей

Психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания.

Дошкольный период является весьма значимым для развития ребенка, возрастной рубеж 4-7 лет один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, сенситивность дошкольника этого возраста говорят о колоссальных потенциальных возможностях его развития. В то же время дошкольники отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо владеют своим телом, у них не развита координация.

У младших школьников возрастает скорость движений, но точность еще не высока, много “лишних” не сознательных движений. Дети плохо различают и запоминают внешние сходные физические упражнения, движения; плохо их дифференцируют по основным параметрам управления. Не достаточно развиты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков. Без учета особенностей данного возраста трудно избежать отрицательных результатов. Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребенка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом.

Неуклюжесть детей может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребенка.

В старшем дошкольном возрасте важна профилактика нарушения осанки, так как этот возраст наиболее подвержен отрицательному влиянию средовых факторов в силу не завершенности окостенения позвоночника, недостаточной сформированности мышечного корсета. Формирование правильной осанки весьма важно для укрепления общего здоровья детей, так как заболевания сердечно – сосудистой и дыхательной систем среди дошкольников взаимосвязаны с нарушением их осанки.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы.**

Ожидаемые результаты:

- Проявление самостоятельной и творческой инициативы у дошкольников.
  - Умение подчинять свои интересы интересам коллектива.
  - Различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.);
  - Владеть различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.);
  - Владеть правильными позициями ног и положением рук
  - Исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку
  - Музыкальные движения, этюды, миниатюры.
- Овладение практическими умениями:
- Передача игрового образа в соответствии с характером музыки.
  - Исполнение танцевальных движений (не менее 10-12).
  - Эмоционально передавать игровые образы и действия.
  - Слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения.
  - Двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом.
  - Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.
  - Переход к более развернутым и сложным композициям.

- Участвовать в коллективной сценической работе.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Условия реализации ДОП**

#### **Материально-техническое обеспечение**

- Инвентарь для гимнастики
- Музыкальный центр
- Флеш накопитель
- Методическое пособие
- Мультимедийный проектор
- Индивидуальные аксессуары

#### **2.2. Формы педагогической диагностики**

Диагностика проводится 2 раза в год - сентябрь и май. Анализ продукта деятельности и анализ процесса деятельности, умения и желания ребенка в работе группы.

Проверка результативности осуществляется посредством педагогического наблюдения на всех этапах реализации программы.

#### **2.3. Содержание ДОП**

Структура занятия по освоению детьми танцев – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занятия (вводная часть) в нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика, музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы), музыкально-ритмическая композиция.

2. Основная часть - развитие двигательных способностей, ритмические танцы, гимнастика, игровой стрейчинг .

3. Заключительная часть занятия - упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог.

#### **Формы, методы и средства реализации программы**

<b>Формы</b>	<b>Методы</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Индивидуальная работа</li><li>• Фронтальная</li><li>• В парах</li><li>• Групповая</li><li>• Индивидуально–групповая</li><li>• Наблюдения</li><li>• Показ видеоматериалов</li><li>• Показ действий педагогом</li><li>• Дидактические и развивающие игры</li><li>• Игровые упражнения</li><li>• Фронтальные развивающие занятия</li><li>• С подгруппой детей (в основе которых лежит личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога и ребенка)</li><li>• Занятия-инсценировки</li><li>• Игры-тренировки</li><li>• Занятия – путешествия</li><li>• Обыгрывание ситуаций</li><li>• Презентации и др.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Словесные</li><li>• Наглядные</li><li>• Практические</li><li>• Информационно- рецептивный</li><li>• Репродуктивный</li><li>• Частично- поисковый</li></ul>

#### 2.4. Расписание занятий

Воспитатель (Ф.И.О.)	Понедельник	Четверг
	16.00-16.30	16.00-16.30

#### Список литературы.

1. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Выпуск 1. – СПб.: Музыкальная палитра, 2004 – 44с.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Выпуск 2. – СПб.: Музыкальная палитра, 2005 – 44с.
4. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Выпуск 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006г– 44с.
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Выпуск 5. – СПб.: Музыкальная палитра, 2007– 44с.
6. Картушина М.Ю. коммуникативные игры для дошкольников. – М: «Скрипторий 2003», 2015. – 189 с.
7. Картушина М.Ю. Праздники народов мира в детском саду. Часть 1. Лето – осень. – М.: «Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 136 с.
8. Картушина М.Ю. Праздники народов мира в детском саду. Часть 2. Зима - весна. – М.: «Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 136 с.