

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 20 поселка Степной муниципального
образования Ейский район

Принято решением
педагогического совета
протокол № 4 от 26.05.2020 г.



Утверждаю
заведующий МБДОУ ДСКВ № 20
пос. Степной МО Ейский район
А.А. Кандаурова
«26» мая 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка обучения современному танцу «Цветик-семицветик»

по дополнительному образованию художественно-эстетической
направленности для детей дошкольного возраста 4-5 лет, 5-7 лет

срок реализации программы: 2 года

количество занятий – 170

Руководитель кружка: музыкальный руководитель Бронникова Елена
Александровна

Программа разработана на основе программы танцевально-игровая
гимнастика для детей Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «СА-ФИ-ДАНСЕ».
Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных
учреждений. – СПб.: «Детство-пресс».

поселок Степной, 2020год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Цветик-семицветик» - программа художественно-эстетической направленности.

Данная рабочая программа является по целевому назначению - обще углублённой, по содержанию и видам деятельности – профильная, по степени авторства – индивидуальная, по сроку реализации – долгосрочная, по особенности развития – общая.

Новизна программы в том, что она разработана для детей дошкольного возраста и предполагает начинать обучение основам хореографии с 4 лет.

В современном обществе много говорится о воспитании современного человека, не только много знающего, но и всесторонне развитого, не чуждого миру прекрасного, следовательно, актуально стоит вопрос создания программ, ставящих своей целью – воспитание творческой личности.

Танцы – искусство, любимое детьми. И работать с ними – значит ежедневно отдавать ребенку свой жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру прекрасного.

Детские танцы обладают редкой возможностью воздействия на мировоззрение ребенка, и наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый ребенок становится на время актером, творчески осмысляющим происходящее.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что обучение современным танцам – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Дети, занимающиеся основами танца, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных умений и навыков, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

Именно занятия танцами помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Танец существует столько же тысячелетий, сколько человек. На заре своей истории человеческое общество открыло способы выражения мыслей, эмоций через движения. В танце не звучит слово, но выразительность пластики человеческого тела столь могущественна, что язык танца понятен всем, он не имеет границ, не национальных, не возрастных. При организации

воспитательно-образовательного процесса необходимо учитывать следующие основные педагогические 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 человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и 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 НОД и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Целями данной программы для детей 4-5 лет является:

Формировать культуру эмоций, обогащать музыкально-ритмическую деятельность детей в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности. Закладывать основы выразительного исполнения, развивать объём внимания и фантазии.

Всестороннее развитие ребенка, создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья, обучение дошкольников основам хореографии.

Задачи для детей в возрасте 4-5 лет:

- 1) Развивать уровень двигательной деятельности.
- 2) Выбатывать ритмичность и выразительность движений.
- 3) Развивать ориентацию в пространстве.
- 4) Формировать навыки самостоятельного выбора движений для образно-игровой ситуации, согласованность исполнения упражнений и танцевально-игровых элементов друг с другом в паре и при коллективном танцевании.

Целями данной программы для детей в возрасте 5-7 лет является:

Закреплять умение детей управлять своим телом под музыку. Способствовать развитию творческих способностей.

Всестороннее развитие ребенка, создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья, обучение дошкольников основам хореографии.

Задачи для детей в возрасте 5-7 лет

- 1) Воспитывать у детей интерес к занятиям танцами.
- 2) Развивать координацию движений, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений.
- 3) Воспитание умений работать в коллективе.
- 4) Дать основы классического и народно-сценического танца.

Программа по обучению современным танцам рассчитана на два года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

В программе представлены различные разделы, все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 94 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

- 4-5 лет - 20 минут,
- 5-7 лет – 25 минут.

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.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы(танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); музыкально- ритмическая композиция.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и балльные танцы, гимнастика.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Учебно-тематический план для обучения детей 4-5 лет

п/п	Наименование раздела	Всего	Количество часов (занятий)	
			теория	практика
1	Игроритмика	В течение года		
2	Игрогимнастика	18	1	17
3	Игротанцы	В течение года		
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	55	-	55
5	Игропластика	По плану занятий		
6	Игропластика	По плану занятий		
7	Игровой самомассаж	По плану занятий		
8	Музыкально-подвижные игры	По плану занятий		
9	Игры-путешествия	12	-	12
10	Креативная гимнастика	По плану занятий		
	Всего по курсу	85	1	84

Учебно-тематический план для детей 5-7 лет

п/п	Наименование раздела	Всего	Количество часов (занятий)	
			теория	практика
1	Игроритмика	В течение года		
2	Игροгимнастика	10	1	9
3	Игротанцы	В течение года		
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	65	-	65
5	Игропластика	По плану занятий		
6				
7	Игропластика	По плану занятий		
8	Музыкально-подвижные	По плану занятий		

	игры			
9	Игры-путешествия	10	-	10
10	Креативная гимнастика	По плану занятий		
	Всего	85	1	84

Содержание программы 4-5 лет обучения

1.ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2.ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1.Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2.Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4.Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1.Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2.Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на

360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4.ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

5.ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

7.ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8.МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

9.ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Куляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин»

Содержание программы 5-7 лет обучения

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2.ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1.Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по

звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2.Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3.ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4.ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По

секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. ИГРОГИМНАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7.ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8.МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9.ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

Ожидаемые результаты обучения детей 4-5 лет

К концу года дети должны знать:

Направление движения (направо, налево, вперёд, назад, по диагонали)

Должны уметь:

Самостоятельно строиться в круг, линии, колонну, парами, тройками.

Уметь соединять движения в определённый последовательный ряд.

Откликаться на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствовать смену темпа, настроения.

Ожидаемые результаты обучения детей 5-7 лет

К концу учебного года дети должны знать:

- Важность и необходимость партерного станка.

- Правильную постановку рук, ног у станка.

- Позицию ног (I, II, III), позицию рук (A, I, II, III), вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног.

Должны уметь:

- Выполнять движения партерного станка.

- Исполнять 1-е и 2-е пор-де-бра на середине зала.

- Уметь выполнять перестроения из круга в линию, ходить змейкой, из круга в два круга, диагональ, «руччѣк».

- Выполнять русские движения: «ковырялочка», русский поклон, хлопки.
Для мальчиков: присядка с выносом ноги в сторону на каблук, «хлопушки».

- Выполнять движения польки: шаг польки, шаг польки с подскоками.

Методические условия реализации программы

Структура занятий сохраняется все три года, усложняясь и увеличиваясь по времени в соответствии с возрастными изменениями детей.

На каждый год обучения разработан учебно-тематический план, в каждом разделе программы определены задачи воспитания и обучения, предусмотрено формирование необходимых представлений, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации программы дополнительного образования могут служить выступления детей на детских утренниках, участие в театрально-хореографических постановках, городских, районных конкурсах детского творчества.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

Личностное общение педагога с ребенком;

Наличие специально оборудованного кабинета;

Правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;

На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;

Иметь свободный доступ к воде.

Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;

Широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника);

Атрибуты, наглядные пособия;

Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;

Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года использовать ИКТ.

Актуальность использования ИКТ на занятиях продиктована самим временем. Современный мир сегодня предъявляет новые требования к восприятию и использованию информационно - коммуникационных технологий в работе с детьми. Компьютер входит в жизнь ребенка с ранних лет, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние на формирование его личности. По силе воздействия на детскую психику современные информационные технологии несравнимы с другими средствами. При подготовке и проведении занятий, широко используются средства ИКТ:

знакомство детей с танцами народов мира;

осуществляется просмотр в записи выполненных упражнений и анализ собственных ошибок;

Основными методами в работе с дошкольниками являются:

- метод показа

- словесный метод

- музыкальное сопровождение как методический приём

- импровизационный
- метод иллюстрированной наглядности
- игровой
- концентрический

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- отчетный концерт;
- выступления на утренниках;
- участие в развлечениях;
- участия в мероприятиях городского уровня;

Формы и методы, используемые обучения для детей 4-5 лет

- Прослушивание музыкальных произведений.
- Разучивание отдельных элементов, движений.
- Целостное разучивание движений.
- Показ воспитанниками.
- Анализ

Формы и методы, используемые для обучения детей 5-7 лет

- Прослушивание музыкальных произведений различных жанров.
- Объяснение и показ педагогам учебного материала.
- Разучивание отдельных, целостных элементов движения.
- Показ воспитанниками.
- Беседы.
- Анализ.

Занятия танцами делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Литература

«Са-фи-дансе» -танцевально-игровая гимнастика для детей –
 Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г.; Санкт-Петербург «Детство–пресс»2018г.

