

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по хореографии

«Топотушки»

Художественно-эстетическая направленность

возраст обучающихся 3 - 4 лет,

срок реализации – 1 года

Автор – составитель:

Маклакова Марина Викторовна

педагог дополнительного образования

Кемерово

**Паспорт дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

«Топотушки»

Сведения об авторе

Ф.И.О. Маклакова Марина Викторовна. Педагог ДО с высшим образованием в области хореографии.

Место работы: МБОУ ДОД № 190 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательнo-речевому направлению развития воспитанников

Адрес: Московский проспект, 27а

Телефон: [+7 \(3842\) 74-17-52](tel:+7(3842)74-17-52)

Должность: педагог дополнительного образования

Участие в конкурсах авторских образовательных программ

-

Направленность ОП

Социально-педагогическая

Возраст обучающихся

Дошкольники 3-4 лет

Срок реализации ОП

1 года

Нормативно - правовая база

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ (ред. 07.05.2013 г.)

«Об образовании в РФ»;

- Конвенция ООН «О правах ребенка»

(принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155)
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» учреждениям дополнительного образования детей»
- Уставом МБОУ ДОД № 190.

Год разработки и редактирование ОП

2019г. создание образовательной программы

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 3 до 4 лет (вторая младшая). Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога. Продолжительность: для детей от 3-4 года 15 мин. в неделю (1 занятие).

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

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. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, танцевально-игровой гимнастики. Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:

1. Помогать ребенку овладевать танцевально-игровой деятельностью

- учить выполнять элементарные танцевальные движения: различные виды хлопков в ладоши и по коленям, полуприседания с легким поворотом вправо и влево, покачивания с ноги на ногу, прыжки на двух ногах, притопы одной ногой и попеременно, прыжки на двух ногах, кружения по одному и в парах, притопывать правой ногой, кружиться под правой рукой, выполнять упражнения с атрибутами;
- добиваться связывания танцевальных движений с ритмом музыки;
- учить согласовывать движения с текстом и музыкой;
- развивать двигательные качества и умения (двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки – веселый, грустный: весело бежать под легкую музыку, энергично ходить под ритмичный марш);
- менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки;
- развивать умение ориентироваться в пространстве (уметь вместе с детьми двигаться стайкой за взрослыми, образовывать круг, немного продвигаться по кругу, сужать и расширять круг, становиться парами по кругу);

- дать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.

2. Приобщать ребенка к восприятию музыкально-ритмической культуры

- настраивать на эмоциональное восприятие музыки, используемой для танцевально-игровой деятельности;
- способствовать проявлению эмоциональной отзывчивости на характер танца;
- дать представление о возможности мимики и жестов для передачи различных эмоциональных состояний.

3. Побуждать к первоначальным творческим проявлениям

- настраивать на эмоциональное восприятие музыки, используемой для игровой деятельности;
- учить эмоциональному исполнению игр, вызывая желание участвовать в них;
- вовлекать малышей в сюжетные музыкальные игры, в которые они могли бы выполнять под музыку различные роли и учитывать взаимоотношения в игре;
- побуждать к первоначальным творческим проявлениям в музыкальных играх (придумать и показать движения зайца, лисы и т.д. соответствующие характеру персонажа сказки);
- учить мимикой и жестом выражать различные эмоциональные состояния.

4. Совершенствование развития психомоторных способностей:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику (пальчиковая гимнастика, самомассаж).
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности (игропластика, партерная гимнастика, йога для малышей).

Структурирование программы осуществлено, прежде всего, на основе традиционных подходов, в виде представления единственного вида деятельности на данном этапе – игры. Материал изложен в соответствии с традиционными программными компонентами: характеристика возрастных особенностей, задачи обучения ребенка определенным видам танцевальной деятельности, содержание (репертуар), показатели овладения материалом.

Для развития танцевальной деятельности на этом возрастном этапе работы необходимо привлечь внимание детей к музыке, подвести к умению отозваться на музыку движением. Уже в младшем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, жестах. Но движения его не точны и порой не согласованно с музыкой. В основе обучения детей этого возраста лежит подражание действиям взрослого.

Педагогу необходимо, используя личный пример и опираясь на эмоциональную отзывчивость ребенка, развивать способность запоминать и выполнять несложные движения, небольшие роли, точно выполнять задания. Необходимо обращать внимание детей на то, что двигаться надо только тогда, когда звучит музыка, учить реагировать на смену контрастных частей, отмечая их сменой движений, прекращать движения с окончанием музыки.

Показ педагога как прием нужен на начальных этапах разучивания пляски, упражнения. В дальнейшем педагог дает указания по ходу исполнения, поправляя действия отдельных детей. В течение учебного года педагог обучает детей различным танцевальным и образным движениям, которые затем используются в танцах, хороводах. Нужно приобщать ребенка к выполнению несложных танцевальных движений под музыку; побуждать малыша к музыкально-творческим проявлениям, к активности от подражания к самому творчеству.

Освоенный материал может быть использован в развлечениях и на праздничных утренниках, главная цель которых – эмоциональное развитие детей, воспитание у них навыков общения со взрослыми и сверстниками, обогащение их разнообразными радостными впечатлениями.

Занятия проводятся один раз в неделю по 15 минут, в проветриваемом и

хорошо освещенном зале с ковровым покрытием или ковром на полу и зеркалами на стенах.

Годовой календарно-учебный план

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

**Учебно-тематический план программы
кружка «Ритмопластика»**

№ п/п	Содержание работы	Количество часов	
		теория	практика
1	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	1	4
2	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	1	6
3	Театральная игра	2	7
4	Разучивание танца (композиция)	2	5
6	Музыкально – двигательный этюд	2	6
8	Итого на год:	8	28
		36	

Продолжительность учебного года	С 01.09.2019 по 31.05.2020
Зимние каникулы	С 01.01.2019 по 11.01.2020
Кол-во занятий	1 раз в неделю
Продолжительность	15мин

Формула контроля - Наблюдение

Что должен уметь ребенок к концу года:

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания и полуприсяды (и с разворотом);

- выполнять хлопки;
- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- кружиться по одному и в паре;
- ходить на полупальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- выполнять прямой галоп;
- эмоционально, образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- подражать характерным движениям животных;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);
- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации.

Принципы и методы обучения

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка

Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки малыша.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить

постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

Принцип систематичности – один из ведущих.

Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из – за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие – то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

Принцип наглядности в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ движений, картинок.).

Игровой метод. У детей трех – четырех лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности дошкольника. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

Контроль за самочувствием детей

Во время музыкально-ритмических занятий необходимо руководствоваться общей заповедью "Не навреди!", поэтому:

1. Постоянно следим за состоянием детей на занятиях.
2. Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласовываем с предписаниями врача.
3. Проверяем вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях.
4. Прислушиваемся внимательно к жалобам детей, не заставляем их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).
4. В беседах с воспитателями и родителями выясняю все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.

В общении с детьми использую личностно-ориентированный подход.

Список используемой литературы:

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
4. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
5. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
6. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.

Календарно-тематический план
по дополнительно общеобразовательной общеразвивающей программе
по хореографии «Топотушки»
Художественно-эстетическая направленность
возраст обучающихся 3 - 4 лет.
2я младшая группа

Неделя	Месяц	Раздел, тема, содержание занятия	Кол-во часов 1ч = 15мин.
1 неделя	сентябрь	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.	1ч
2 неделя		Вводная (разминка) Ходьба Упр-е «Мышки»	1ч
3 неделя		Бег по кругу, Бег змейкой, Построение врассыпную	1ч
4 неделя		Движение головой направо, назад, налево, вниз.	1ч
1 неделя	октябрь	Ходьба как «слонята». Упр-е «Медведь косолапый»	1ч
2 неделя		Гимнастическое упражнение «Лягушки».	1ч
3 неделя		Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.	1ч
4 неделя		Гимнастическое упражнение «Бабочки».	1ч
1 неделя	ноябрь	Прыжки ноги врозь, ноги вместе.	1ч
2 неделя		Игровое упражнение «Тянем репку».	1ч
3 неделя		«Плечи», «Хвостики». «Цветок распустился».	1ч
4 неделя		Ходьба по кругу. Упр-е «Петушок».	1ч
1 неделя	декабрь	Упр-е «Лисичка». Ходьба змейкой.	1ч
2 неделя		Наклон вперед-вниз, руки вниз, покачать руками.	1ч
3 неделя		Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть. Упр-е «Кошечка злая и добрая»	1ч
4 неделя		Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на середину года.	1ч
1 неделя	январь	Махи ногой вперед, руки на поясе. Дыхательное упр-е «Паровозик».	1ч
2 неделя		Подскоки на месте, руки на поясе. Бег на месте.	1ч
3 неделя		Гимнастические упр-е «Березка»	1ч
1 неделя	февраль	Дыхательное упр-е «Гуси шипят».	1ч
2 неделя		Акробатические упр-я: «Кольцо»,	1ч
3 неделя		Акробатические упр-я «Корзинка»,	1ч
4 неделя		Акробатические упр-я «Полушпагат»	1ч

		Релаксация: «Сказка».	
1 неделя	м ар т	Ходьба. Упр-е «Лошадки».	1ч
2 неделя		Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную. Построение врассыпную.	1ч
3 неделя		Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Переменное поднятие правого и левого плеча. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.	1ч
4 неделя		Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). Повороты вправо, влево, руки вниз.	1ч
1 неделя	ап ре ль	Круговые движения прямыми руками. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).	1ч
2 неделя		Прыжки на правой (левой) ноге. Бег врассыпную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».	1ч
3 неделя		Упражнение «ножницы», «велосипед».	1ч
4 неделя		Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад.	1ч
1 неделя	м ай	Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	1ч
2 неделя		Упр-е «Рыбка плывёт». Лёжа на спине упр-е «Колобок»	1ч
3 неделя		Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка»,	1ч
4 неделя		Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.	1ч
		Итого:	36ч