

Отдел образования администрации города Рассказово Тамбовской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 7 «Золушка»

Утверждено приказом МБДОУ  
«Детский сад № 7 «Золушка»  
от 29.08.2025 № 144  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 7  
«Золушка»  
\_\_\_\_\_ /О.А. Жидких/

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Каблучок»**

*Возраст детей: 4-5 лет*

*Срок реализации: 1 год*

***Разработчик программы:***

Ефимкина Елена Анатольевна

Музыкальный руководитель

г. Рассказово

2025 год

## Информационная карта

1. Учреждение	МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каблuchок»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Ефимкина Елена Анатольевна, музыкальный руководитель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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».</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	художественная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Тип программы	дополнительная общеразвивающая
4.6. Вид программы	модифицированная
4.7. Возраст учащихся по программе	4-5 года
4.8. Продолжительность обучения	1 год

## Содержание

<b>1. Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	16
<b>2. Блок № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»</b>	
2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Список литературы.....	20

# 1. Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

## 1.1. Пояснительная записка

*Направленность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Каблучок**» - художественная.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов сферы дополнительного образования детей относятся такие, как создание целостной системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества обучающихся, их одарённость;
- организовать полноценный досуг обучающихся, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- привить им музыкально - эстетический вкус, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям классического наследия;
- помочь обучающимся организовать здоровый образ жизни.

Таким образом, важно осуществлять процесс обучения хореографическому искусству с дошкольного возраста.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 4-5 лет.

### **Актуальность**

Разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Так же проблема социально-эмоционального развития личности - одна из актуальных проблем современности. Эмоции и чувства определяют характер

и направленность социальной активности взаимодействия, общения человека, как с предметным миром, так и с окружающими людьми. Сегодня система дополнительного образования требует таких форм работы с детьми, которые могли бы стать для них способом самореализации, развития интересов и способностей, удовлетворением духовных потребностей. Необходимо помочь детям комфортно чувствовать себя в процессе общения со сверстниками, иметь необходимые умения и навыки, которые пригодятся в современном социуме.

## **Новизна**

Настоящая программа заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

## **Педагогическая целесообразность**

Обусловлена развитием физических, музыкальных способностей детей через игру. В процессе изучения у детей формируется потребность в систематических занятиях музыкально-ритмическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия ритмопластикой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении.

## **Принципы построения программы**

***Программа построена на общепринятых педагогических принципах:***

- Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях;
- Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку;
- Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности;
- Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками;

- *Творческой направленности*, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта;
- *Наглядности*. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

Учебная программа реализуется посредством технологии по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, дополнительной парциальной программой по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.

### **Нормативно-правовая база**

1. Закон РФ от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изм. и доп. от 30.09.2020 № 533).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Устав МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка».

### **Адресат программы дети 4-5 лет.**

#### **Краткая характеристика особенностей воспитанников 4-5 лет**

Дети этого возраста проявляют уже большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Он понимает, что колыбельную надо петь тихо, не спеша. Ребенок этого возраста

наблюдателен, он уже способен определить, какая исполняется музыка: веселая, радостная, спокойная; звуки высокие, низкие, громкие, тихие; на каком инструменте играют (рояль, скрипка, баян). Ему понятны требования, как надо спеть песню, как двигаться в пляске.

Голосовой аппарат ребенка укрепляется, поэтому голос приобретает некоторую звонкость, подвижность. Певческий диапазон примерно в пределах ре-си первой октавы. Налаживается вокально-слуховая координация. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) в процессе занятий физкультурой дает возможность шире их использовать в музыкально – ритмических играх, танцах. Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке. В этом возрасте более отчетливо выявляются интересы к разным видам музыкальной деятельности.

### **Объем и срок усвоения программы:**

<b>Год обучения</b>	<b>Количество занятий</b>			<b>Состав группы</b>
	<b>в неделю</b>	<b>в месяц</b>	<b>в год</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>переменный</b>
	<b>в неделю</b>	<b>в месяц</b>	<b>в год</b>	
	<b>40 мин</b>	<b>160 мин</b>	<b>1440мин</b>	

**Формы обучения** – очная.

Кружок «Каблучок» сформирован из воспитанников одного возраста и является основным составом объединения.

Программа рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста 4-5 лет.

**1.2. Цель программы** – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

**Воспитательные:**

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

**Развивающие:**

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья детей.

### **1.3. Содержание программы**

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

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 72 учебных часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю, продолжительностью 20 минут. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

### Учебно-тематический план обучения

Тема	Количество часов	Теория	Практика
Вводное занятие	1	-	1
Эмоционально-творческое развитие	4	1	3
Танцевально-ритмическая гимнастика	5	1	4
Классический танец	5	1	4
Народный танец	8	2	6
Танцевальные этюды	5	1	4
Композиция и постановочная работа	10	1	9
Репетиционная работа	26	1	25
Публичные выступления	7	-	7
Итоговое занятие	1	-	1

### Учебно-тематический план занятий

Месяц	Тема	Цель	Количество занятий
Сентябрь	Движение в соответствии с музыкой	Учить ходить под музыку в зависимости от ее	2

	Постановка корпуса	вариаций Учить ходить прямо, держать спину и голову	2
	Танцевальный шаг (с носка на пятку)	Изучить правильное исполнение техники танцевального шага.	2
	Игра-упражнение, основанная на прыжках	Развивать у детей прыгучесть, учить прыгать легко, мягко приземляться	2
Октябрь	Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку	Изучить виды ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций	2
	Постановка корпуса Проучивание ритмического рисунка	Учить ходить прямо, держать спину и голову Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми Закреплять пройденный материал	2
	Бег (легкий, стремительный, широкий)	Изучить виды бега. Отработать технику бега в такт музыке Закреплять пройденный материал	2
	Танцевальный шаг (с носка на пятку)	Изучить правильное исполнение техники танцевального шага, отработать	2

		выворотное положение ноги  Закреплять пройденный материал	
Ноябрь	Танцевальный шаг (с носки на пятку)	Продолжать отрабатывать исполнение техники танцевально шага  Закреплять пройденный материал	2
	Марширование танцевальным шагом	Учить детей ориентироваться в пространстве  Закреплять пройденный материал	2
	Марширование танцевальным шагом	Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве  Закреплять пройденный материал	2
	Игра-упражнение, основанная на прыжках	Развивать у детей прыгучесть, учить прыгать легко, мягко приземляться  Закреплять пройденный материал	2
Декабрь	Игра- упражнение «Совушка -сова»	Развивать мышцы шеи, пластичность рук, умение выполнять движения в соответствии с музыкой  Закреплять	2

		пройденный материал	
	Игра- упражнение «Петушок»	Развивать умение стоять на одной ноге, развивать мышцы спины, стопы.  Учить выполнять упражнение в такт музыке  Закреплять пройденный материал	2
	«У бабушки во дворе»	Развивать творческие способности, умение ориентироваться в пространстве, реагировать на смену частей в музыке  Закреплять пройденный материал	2
<b>Выступление на утреннике</b>			
Январь Упражнения на ковриках	Работа стопы и коленного сустава	Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем	2
	Упражнения на выработку силы ноги, закрепление мышц пресса	Обучать детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градус  Закреплять пройденный материал	2
	Наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, прямо, ноги широко в сторону)	Учить правильно держать спину при наклонах, отрабатывать умения растяжки	2

		Закреплять пройденный материал	
	Упражнения «бабочка»: ноги согнуты в коленях, отведены в сторону	Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отработать маха ноги  Закреплять пройденный материал	2
Февраль Упражнения на ковриках	Упражнение «книжка»	Закреплять мышцы пресса, мышцы спины  Закреплять пройденный материал	2
	Упражнение «горка»	Учить правильно поднимать ноги на 45 градусов  Разрабатывать мышцы пресса  Закреплять пройденный материал	2
	Упражнение «Птичка»	Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки умения растягиваться  Закреплять пройденный материал	2
	Упражнение «березка»	Закреплять мышцы спины, мышцы таза и пресса  Закреплять пройденный материал	2

Март Упражнения на ковриках	Упражнение «змейка»	Развивать мышцы спины, гибкость тела  Закреплять пройденный материал	2
	Упражнение «Коробочка»	Продолжать развивать мышцы спины и гибкость тела  Закреплять пройденный материал	2
	Упражнение «Мячики»	Развивать у детей прыгучесть, учить прыгать легко, мягко приземляться  Закреплять пройденный материал	2
	Упражнение «кукольный мир»	Учить расслаблять и напрягать мышцы спины, рук и ног  Развивать умение реагировать на смену характера музыки  Закреплять пройденный материал  <b>Выступление на утреннике</b>	2
Апрель Танцевальные элементы	Приставной шаг и приседание	Учить четко выполнять приставной шаг в сторону (вправо и влево)  Развивать мышцы ног	2

	Упражнение «гармошка»	Развивать мышцы и координацию стоп  Закреплять пройденный материал	2
	Упражнение «елочка»	Продолжать развивать мышцы и координацию стоп  Закреплять пройденный материал	2
	Упражнение «ковырялочка»	Развивать координацию ног  Закреплять пройденный материал	2
Май Танцевальная импровизация	«Как птицы летают»	Развить у ребенка творческие способности. Обратить внимание детей на то, что во время полета птица выглядит иначе, чем когда передвигается по земле или сидит на ветке  Закреплять пройденный материал	2
	«Станцуем музыку». Импровизация движений под музыку одним учащимся и повтор этих движений другими	Развить умение детей видоизменять движения в соответствии с музыкальным сопро- вождением  Закреплять пройденный материал	2
	<b>Выступление на утреннике</b>		

## 1.3 Основное содержание

### *1. Развитие музыкальности:*

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков («Детский альбом» П. Чайковского, «Бирюльки» М. Майкапара);
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое-грустное, шаловливое-спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый – умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3 частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;
- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

### *2. Развитие двигательных качеств и умений*

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

#### *Основные:*

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («Бабочки», «Птички», «Ручейки» и т.д.), широкий («Волк»), острый (бежим по «горячему песку»);
- прыжковые движения – на двух ногах на месте, продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкие поскоки;

*общеразвивающие упражнения* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

*имитационные движения* разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения.



*плясовые движения* – элементы народных плясок, доступных по координации.

**3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, строится в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

**4. Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

**5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи – в умении выразить свое восприятие в движениях, а также рисунках, в словесном описании.

**6. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

**Показателем уровня развития** является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

**Обязательная одежда и обувь для занятия:**

Для девочек. Гимнастический купальник. Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

### **Содержание занятий.**

1. ПОСТАНОВКА КОРПУСА. Работа над подтянутостью спины, красивой постановкой головы.
2. ХОДЬБА. Простой танцевальный шаг в спокойном и равномерном темпе. Шаг со свободной стопой в разном темпе, характере. В ходьбу включаются различные движения рук: размахивание вперед-назад, подъем вверх, в стороны, хлопки. Разучивается шаг с подъемом колена на 90 градусов (шаг лошадки) – темп умеренный; возможны различные положения рук – на спине, за спиной, перед собой как будто держат поводья.
3. БЕГ. Легкий бег на носочках. Бег с откидыванием ноги от колена назад. Следить за прямым, подтянутым корпусом.
4. ПРЫЖКИ. Легкие, равномерные, высокие. Возможны сочетания прыжков разной длительности чередование их между собой в различных характерах и образах.
5. ШАГИ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ И ПЯТКАХ. Шаги выполняются при хорошо подтянутом корпусе, руки должны помогать сохранять равновесие. Данный вид шагов может чередоваться с другими видами ходьбы в различных ритмических рисунках. Например: шаги на полупальцах как капельки, а шаги топающие – это стучат молоточки.
6. ПРИТОПЫ. Удары стопы в пол равномерно и по три. Различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд, поочередные удары равномерно с паузой.
7. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛОВЫ. Наклоны головы вперед (вниз), в стороны (ушком) и по точкам с одной стороны на другую (птичка здоровается клювиком). Полукруговые движения головой.
8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ. Спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускание их вниз (одновременно 2 плеча и поочередно). Круговые движения плечами вперед и назад – руки могут быть опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс или в положения «крылышки утят» (руки согнуты в локтях, кисти лежат на плечах).
9. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРПУСА. Активные наклоны в стороны, вперед выполняются в разных ритмических рисунках и на разные длительности.
10. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК, КИСТЕЙ, ПАЛЬЦЕВ. Руки – круговые движения- вперед, назад, к «себе» и от «себя». Движения выполняются

быстро и четко (мельница, стрелки часов). Развитие выразительности подъема рук вверх или в стороны (цветок закрывается и открывается, крылья бабочки). *Пальцы рук* – активное собирания кулачка, а затем вытягивание пальцев (кошка выпускает когти). Хорошо развивает подвижность пальцев движение «считаем пальчики» - поочередно загибаем и разгибаем пальцы. *Кисти* – опускание или поднимание кистей (грустно, весело), «трепещем» кистями (крылышки маленькой птички колибри).

## 11. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.

- ПРИСТАВНОЙ ШАГ. В сторону или вперед; руки у мальчиков на поясе, у девочек – на юбке или поясе. Следить за подтянутостью корпуса, красивой посадкой головы.
- ПОЛУПРИСЕДАНИЯ. «Пружинки» - исполняются мягко и резко, но равномерно. Хорошо окрасить динамическими оттенками. Например, сгибаем колени музыка звучит тихо, вытягиваем колени – музыка звучит громко.
- ПОВОРОТЫ. Кружимся вокруг себя на полупальцах и на всей стопе. Голова повернута в сторону вращения.
- ВЫНОС НОГИ НА КАБЛУК С ОДНОВРЕМЕННЫМ ПОЛУПРИСЕДАНИЕМ. Знакомство детей с понятием «опорная нога»: правая нога ставится вперед на каблук (на пятку), одновременно левая нога (опорная) сгибается в колене.
- ПРЯМОЙ ГАЛОП. Шаг одной ноги вперед и последующее подбивание ее сзади другой ногой (движение в образе лошадки). При исполнении прямого галопа следить за направлением обоих плеч вперед.
- «ГАРМОШКА». Движение выполняется ногами. Сначала соединяются носочки, затем пятки. Движение выполняется с продвижением в сторону. Во время исполнения следить за подтянутостью корпуса.
- «ЁЛОЧКА». Движение ног выполняется с продвижением в сторону. Одновременно носочки, затем пятки.
- «КОВЫРЯЛОЧКА». Правая нога на носочек в сторону, затем на это же место на пятку, тройной притоп двумя ногами. Это же выполняется и с левой ноги.

12. ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ. Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках: круг, одна, две, три и четыре линии, колонки, «змейка».

13. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ. Движения исполняются по принципу контраста – напряжение-расслабление (ноги, руки, корпус). Исполняются образные упражнения: книжку открыть и закрыть (сидя на полу наклон к ногам, руки

достают носочки), «птичка» - ноги раздвинуты в стороны –наклоны к правой, левой ноге и вперед. «Березка» - лежа на полу поднимать прямые ноги вверх на 90 градусов, «змейка» - лежа на спине прогиб спины назад, «коробочка» - лежа на спине прогиб спины назад – соединить макушку головы с носочками ног.

14. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ. Мяч, куклы, платочки, погремушки – в соответствии с характером и темпом музыки.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

По окончании одного года обучения занимающиеся дети умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*). Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высоком уровне музыкального и физического развития.

### **Блок № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

#### **2.1.Календарный учебный график**

<b>Период</b>	<b>Количество дней</b>	<b>Продолжительность</b>
1 период, из них праздничные дни	17 недель/122 дня (1 праздничный день)	С 01.09.2025 по 30.12.2025
2 период, из них праздничные дни	21 неделя/151 день (12 праздничных дней)	С 12.01.2026 по 29.05.2026
Летний оздоровительный период	13 недель/92 дня	С 01.06.2026 по 31.08.2026

#### **2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение** – музыкальный зал, фортепиано, телевизор, ноутбук, колонки, проектор, наглядно-демонстрационный материал.

**Информационное обеспечение** – флеш-накопитель с фото, видео, аудио-материалами.

**Кадровое обеспечение** – музыкальный руководитель 1 квалификационной категории.

## **2.2. Формы аттестации**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, концерт, праздник.

## **2.4. Оценочные материалы**

Отслеживание и фиксация образовательных результатов проводится с помощью журнала посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, отзывы детей и родителей.

### **Диагностическая карта**

#### ***Чувство музыкального ритма***

##### *Начало года*

1. Хлопки под музыку

3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.

2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.

1 балл – хлопает под музыку с помощью педагога.

##### *Конец года*

1. Выделить хлопками сильные доли в музыке.

3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке.

2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями.

1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога.

##### *Начало года*

2. Смена движений со сменой частей музыки.

3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.

2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями.

1 балл – меняет движение со сменой частей музыки с помощью педагога.

##### *Конец года*

2. Прохлопать ритмический рисунок под музыку.

3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.

- 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.  
1 балл – хлопает под музыку с помощью педагога.  
3. При помощи движений выделить смену частей музыки.  
3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.  
2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями.  
1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога.

### ***Танцевальное творчество***

#### *Начало года*

1. Повторить за педагогом танцевальные движения.  
3 балла – правильно и выразительно выполняет танцевальные движения.  
2 балла – выразительно исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности.  
1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности.

#### *Конец года*

1. Исполнить танцевальную комбинацию.  
3 балла – правильно и выразительно исполняет танцевальную комбинацию.  
2 балла – выразительно исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности.  
1 балл – исполняет танцевальную комбинацию при помощи педагога.  
2. Выбрать движения согласно музыкальному материалу.  
3 балла – правильно выбирает движения.  
2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности.  
1 балл – выбирает движения при помощи педагога.  
3. Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.  
3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки.  
2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога.  
1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации.

### ***Эмоциональная отзывчивость***

#### *Начало года*

1. Упражнение «О чем рассказывает музыка»  
3 балла – выразительно передает заданные образы.  
2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.  
1 балл – передает заданный образ с помощью педагога.

#### *Конец года*

1. Упражнение «Листок»  
3 балла – выразительно передает заданные образы.  
2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.  
1 балл – передает заданный образ с помощью педагога.

#### *Начало года*

2. Упражнение «Птичий двор»  
3 балла – выразительно передает заданные образы.

2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.

1 балл – передает заданный образ с помощью педагога.

*Конец года*

2. Упражнение «В гостях у сказки»

3 балла – выразительно передает заданные образы.

2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.

1 балл- передает заданный образ с помощью педагога.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, концерт, праздник.

**Формы организации образовательного процесса:**

индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Формы организации учебного занятия:**

игра, открытое занятие, практическое занятие, представление.

**Структура непосредственной образовательной деятельности.**

Программа рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста 4-5 лет.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

***Для восприятия музыки «Весело-грустно»***

Цель: Развивать у детей представление о характере музыки (веселая, грустная)

***Для развития тембрового и динамического слуха «Громкая и тихая музыка»***

Цель: Воспринимать музыку веселого, плясового характера, различать динамические оттенки. «К нам гости пришли» Цель: развивать тембровый слух детей.

***Для развития ритмического слуха «Кто как идет»***

Цель: Упражнять детей в восприятии и различении акцента в трех ритмических рисунках.

***На восприятие музыки «Три танца»***

Цель: Развивать у детей представление о танцевальных жанрах, умение различать плясовую, польку, вальс.

## **2.4. Методические материалы**

***Особенности организации образовательного процесса – очно.***

**Методы обучения:**

- наглядный практический;
- игровой.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы организации учебного занятия:** игра, открытое занятие, практическое занятие, представление.

**Педагогические технологии:** группового обучения, здоровьесберегающие.

**Алгоритм разработки учебного занятия:** 1 этап – организация; 2 этап – теоретическая часть; 3 этап – практическая часть; 4 этап – окончание занятия.

**Дидактические материалы:** раздаточные, задания, упражнения.

## **2.6. Список литературы:**

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» - программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста СПб: ЛОИРО, 2000
2. Бриске И.Э. . «Мир танца для детей» - учебно-методическое пособие, Челябинск -2005
3. Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» - учебно-методическое пособие, Челябинск -2012
4. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
5. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. СПб., 1996.
6. Боромыкова О. С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. СПб., 1999.
7. Зимина А. Н. Народные игры с пением. М. 2000.
8. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2003.
9. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2000.
10. Нищева Н. В. Разноцветные сказки. СПб., 1999.
11. Синицына Е. И. Умные пальчики. М., 1999.
12. Трифонова О. Н. «Солнечная радуга»: музыкальная коррекция нарушения речи у детей с нотным приложением. Ростов н/Д: Феникс, 2008.
13. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. Учебно-методическое пособие; 1998 - 63с;
14. Хореография. Сборник образовательных технологий (в помощь педагогу дополнительного образования). Кемерово, 2002.