

Принято на заседании
Педагогического совета № 3
от 26.05.2025 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ДС № 423 г.
Челябинска»

_____ М.Б. Вшивкова
Приказ № 31/1 от 26.05.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Хореография и ритмика»

Направленность: Художественно-эстетическая

Год разработки: 2025 г.
Возраст воспитанников: 3 - 5 лет
Срок реализации: 1 год
Автор программы:
Горягина С.С.

Содержание

№	Название раздела	№ страниц
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка (включая новизну, актуальность)	3
1.2	Цель и задачи программы	3
1.3	Содержание программы (с указанием форм организации и видов деятельности (включая тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы))	4
1.4	Планируемые результаты	6
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график (со сроками промежуточной аттестации)	7
2.2	Учебный план (с формами промежуточной аттестации и формой итоговой аттестации)	7
2.3	Условия реализации программы: материально-техническое обеспечение: помещения, площадки, перечень оборудования, инструментов и материалов, приборы, информационные ресурсы, кадровое обеспечение	8
2.4	Формы аттестации (промежуточной и итоговой)	8
2.5	Список литературы для педагогов, для воспитанников и родителей	9
	Приложение1 Планирование занятий ДООП по подготовке детей к школьному обучению «Хореография и ритмика»	11

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

В дошкольном периоде эмоции и чувства играют фундаментальную роль, пронизывая все аспекты жизни ребенка. Они выступают в качестве основного регулятора его деятельности, придавая каждому переживанию, действию и впечатлению особую эмоциональную окраску и выразительность. Дети, особенно младшего возраста, зачастую еще не владеют достаточным словарным запасом и речевыми навыками, чтобы вербально описать то, что они чувствуют. Поэтому они интуитивно и естественно компенсируют это неумение с помощью активной мимики, ярких жестов и выразительных телодвижений, которые в этом возрасте являются их «родным языком».

Искусство танца — это не просто развлечение, а мощное многогранное средство воспитания и развития. Оно создает благоприятную среду для раскрытия природного потенциала и творческих способностей еще совсем юного человека. Программа «Хореография и ритмика» направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности ребенка. Через танец и движение решается развитие эмоционального интеллекта: умения распознавать, понимать и выражать свои эмоции; формирование художественного восприятия: развитие образного мышления, способности воспринимать музыку не только на слух, но и всем телом; совершенствование музыкальных способностей: активное развитие чувства ритма, музыкального слуха и понимания структуры музыкального произведения (ощущение музыкальной формы).

Актуальность

Педагогика и психология единогласно подтверждают, что чем богаче и разнообразнее спектр впечатлений и чувственного опыта, полученного ребенком в ранние годы, тем более гармоничным и успешным будет его дальнейшее развитие. Этот принцип особенно важен в такой деятельности, как движение под музыку (музыкально-ритмическая деятельность). Комплексное развитие через танец и ритмику создает прочный фундамент не только для физического, но и для интеллектуального становления личности. Это прямой путь к минимизации будущих трудностей в развитии ключевых функций: речи, внимания, памяти и логического мышления, а также к формированию правильной и красивой осанки. Актуальность программы «Хореография и ритмика» заключается в ее целостном, системном воздействии на развивающуюся личность. Она решает сразу несколько критически важных задач: от физического оздоровления и компенсации малоподвижности до закладки фундамента для музыкального, эмоционального, социального и интеллектуального развития. Это направление в здоровое и гармоничное будущее ребенка, реализованная через самый естественный для него вид деятельности — движение и игру.

Новизна

Становление личности ребенка изначально происходит через призму эмоций и двигательной активности. Для дошкольника движение является наиболее органичным и понятным способом взаимодействия с миром и выражения своего внутреннего состояния, будь то радость, грусть или удивление. Новизна программы «Хореография и ритмика» заключается в создании современной образовательной системы вокруг традиционной хореографии. Недостаток активных игр приводят к ряду негативных последствий: быстрой утомляемости, слабости мышечного корсета, нарушениям осанки, а также к общему снижению эмоционального тонуса и жизнерадостности.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы «Хореография и ритмика» — создание условий для всестороннего гармоничного развития личности ребенка дошкольного возраста через синтез музыкального искусства и ритмической деятельности;

Через радость движения и музыки помочь каждому ребенку раскрыть свой потенциал, укрепить здоровье и приобрести ключевые навыки для будущего.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих задач:

образовательные:

- знакомить детей с разнообразными музыкальными жанрами, стилями и культурами через движение;
- обучать основам музыкальной грамоты в доступной для детей форме;
- обучать основам хореографии (позиции ног и рук, простейшие танцевальные элементы, построения и перестроения);
- обогащать словарный запас детей специальными терминами, связанными с музыкой и танцем;
- формировать первоначальные представления о видах танцевального искусства;
- формировать умение воспринимать и передавать в движении характер музыки, ее темп, динамику и ритмический рисунок;
- формировать умение ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, двигаться в заданном направлении, осваивать рисунок танца.

развивающие:

- способствовать развитию чувства ритма, умения воспроизводить ритмический рисунок музыки через хлопки, притопы и другие движения;
- способствовать развитию коммуникативных навыков: умения взаимодействовать с партнером, договариваться, чувствовать других участников группы при совместных построениях и танцах;
- развивать общую и мелкую моторику, координацию движений, ловкость, гибкость и мышечную силу;
- развивать фантазию и ассоциативное мышление, побуждать к творческой интерпретации музыкального материала;
- развивать способность эмоционально реагировать и выражать свои чувства через выразительные средства музыки и танца;
- развивать пространственное мышление и ориентацию (умение ориентироваться в зале, менять направление движения, строить рисунок танца).

воспитательные:

- формировать устойчивый интерес и положительную мотивацию к занятиям ритмикой и танцем, прививать радость от двигательной активности и творческого самовыражения;
- воспитывать дисциплинированность, собранность, умение слушать педагога и работать в коллективе;
- формировать чувство ответственности за общее дело, а также уважение к труду своему и других людей;
- воспитывать целеустремленность, настойчивость в достижении результата и умение преодолевать трудности;
- формировать самооценку, уверенность в себе и своих силах.

1.3 Содержание программы (с указанием форм организации и видов деятельности (включая тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы))

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в ходе реализации программы используется подход, при котором танец и ритмика выступают не как самоцель, а как универсальный инструмент для гармоничного развития ребёнка во всех сферах: физической, эмоциональной и социальной. Программа направлена на

глубинное развитие личности ребенка через танцевально-игровую деятельность:

1. Игроритмика

- * основа для развития чувства ритма;
- * основа для двигательных способностей обучающихся;
- * обучение средствам музыкальной выразительности;
- * обучение упражнениям для комбинирования движения с музыкой.

2. Игрогимнастика

- * обучение упражнениям направленных на укрепление осанки;
- * обучение упражнениям направленных на дыхательную систему;
- * обучение упражнениям направленных на развитие и укрепление мышц;
- * обучение упражнениям направленных на развитие гибкости.

3. Игротанцы

- * формирование танцевальных движений;
- * повышение общей культуры;
- * повышение эстетической радости.

4. Пальчиковая гимнастика

- * основа для развития ручной умелости;
- * основа для развития мелкой моторики;
- * основа для развития координации движения рук.

5. Музыкально-подвижные игры

- * использование приемов имитации;
- * использование приемов подражания;
- * использование приемов образного сравнения;
- * использование приемов соревнования.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Рекомендации по проведению занятий по программе «Хореография и ритмика»

На занятиях по обучению хореографии следует уделять особое внимание дисциплине через игру. Важно научить дошкольника уважению и соблюдению дисциплины на уроках для полной продуктивности. Формирование эмоционального настроения, умения слушать и слышать, коммуницирования поспособствуют лучшей дисциплине на занятиях.

Приемы и методы, используемые на занятиях:

- Эмоциональный настрой, использование музыкальных произведений.
- Артикуляционная, зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастики.
- Практические – упражнения, игровые методы.
- Словесные методы – рассказы, беседы, художественное слово, педагогическая драматизация, словесные приемы – объяснение, пояснение, педагогическая оценка.
- Наглядные методы и приемы – наблюдения, рассматривание, показ образца.
- Все методы используются в комплексе.

При проведении занятий педагог придерживается основных правил:

1. Использование приема транслирования информации.
2. Отбор тематического содержания.
3. Главный герой занятия – ребенок.
4. Взрослый не стремится сразу потребовать технического исполнения ребенка.

5. В качестве игры - используются элементы драматизации имитационные движения, сопровождаемые комментированной речью.

Все занятия строятся по коммуникативному принципу:

1. Создание оптимальных условий для мотивации.
2. Обеспечение главных условий общения.
3. Стимуляция и поддержание танцевальной активности.
4. Использование различных коммуникативных средств.

Срок реализации программы сентябрь - май.

Состав группы 10 человек. Группа одновозрастная.

Периодичность занятий – два раза в неделю во вторую половину дня.

Длительность занятий – 30 минут.

Формы организации деятельности детей на занятии: подгрупповая.

Формы проведения занятия: учебное занятие, занятие – игра, занятие – путешествие, выступления на мероприятиях детского сада.

Тематическое планирование: Приложение №1

1.4 Планируемые результаты

В конце года дети должны:

- сформировать интерес к занятиям хореографией;
- выполнение упражнений под музыку;
- научиться двигаться используя контрастный характер музыки;
- реагировать на начало музыки и ее окончание;
- ритмично ходить под музыку;
- вращать кистями рук;
- выполнять движения руками в различном темпе;
- знать напряженное и расслабленное положение рук;
- выполнять расслабление рук с выдохом;
- выполнять приставной шаг вперед, назад и в стороны;
- выполнять комбинации хореографических упражнений;
- выполнять комбинации из танцевальных шагов
- двигаться по кругу взявшись за руки;
- двигаться друг за другом парами;
- выстраиваться в круг;
- выстраиваться в линию;
- выполнять основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами;
- знать напряженное и расслабленное положение ног;
- выполнять основные движения туловищем и головой;
- выполнять полуприседание;
- выполнять положение упор присев;
- выполнять положение упор лежа на согнутых руках;
- выполнять положение упор стоя на коленях;
- выполнять положение лежа.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный график (со сроками промежуточной аттестации)

Календарный учебный график на 2025-2026 год

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Продолжительность освоения программы	1 год
Начало учебного года	10.09. 2025 г
Окончание учебного года	30.05.2026 г.
Продолжительность учебного года (учебные часы)	64 ч
Входной контроль знаний	1 – 7 октября 2025г
Текущий контроль	В течение всего периода освоения программы
Промежуточная аттестация	декабрь
Итоговая аттестация	май
Продолжительность учебных занятий	Не более 30 мин.
Каникулы зимние	01.01.-11.01.2026г
Каникулы летние	30.05 -29.08.2026 г
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	Согласно производственного календаря
Открытое занятие для педагогов и родителей	Апрель 2026 г

2.2 Учебный план
Учебный план на 2025/2026 год

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	количество часов	Формы промежуточной аттестации	Форма итоговой аттестации
1.	Игроритмика	18	Наблюдение, анализ детской деятельности	-
2.	Игрогимнастика	16	Наблюдение, анализ детской деятельности	-
3.	Игротанцы	10	Наблюдение, анализ детской деятельности	-
4.	Пальчиковая гимнастика	10	Наблюдение, анализ детской деятельности	-
5.	Музыкально-подвижные игры	10	Наблюдение, анализ детской деятельности	-
6.	всего	64		

2.3 Условия реализации программы: материально-техническое обеспечение: помещения, площадки, перечень оборудования, инструментов и материалов, приборы, информационные ресурсы, кадровое обеспечение

Содержание программы представлено следующими разделами: игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. Игры на развитие психических процессов (память, внимание, мышление). Выбор форм работы и дидактического материала по разделам программы обусловлен возрастными и психологическими особенностями детей, а также целями и задачами программы. Соотношение теоретических и практических частей занятия по каждому разделу программы описано в учебно - тематическом плане.

№ п/п	Название разделов	Формы и способы работы	Дидактический материал
1.	Игроритмика	Образовательная деятельность Теория + практика	Магнитофон, мячи
2.	Игрогимнастика	Образовательная деятельность Индивидуальная работа с детьми Теория + практика	Магнитофон, гимнастические кубики, гимнастические коврики
3.	Игротанцы	Образовательная деятельность Индивидуальная работа Теория + практика	Магнитофон
4.	Пальчиковая гимнастика	Образовательная деятельность Индивидуальная работа с детьми Теория + практика	Магнитофон, гимнастические коврики, карандаши
6	Музыкально-подвижные игры	Образовательная деятельность Индивидуальная работа Теория + практика	Магнитофон, гимнастические кубики, мячи

Материально-техническое обеспечение программы

Магнитофон, гимнастические кубики, гимнастические коврики, мячи, карандаши.

2.4 Формы аттестации

Обследование детей (начальная, промежуточная и итоговая диагностика) проводится с целью сбора информации об успешности обучения индивидуально каждого ребенка в группе. Начальная диагностика проводится в 2-3 неделя сентября, промежуточная начало января, итоговая 2-3 неделя мая.

В начале года проводится входящая диагностика (без балльной оценки).

Результативность занятий оценивается по балльной системе в середине года и по окончании учебного года.

Приложение № 2

Январь – индивидуальные консультации для родителей по результатам успеваемости ребенка.

Март – апрель – открытое занятие для родителей.

2.5 Список литературы для педагогов, для воспитанников и родителей

1. Бриске И.Э. Упражнения, этюды, танцы для дошкольников. Челябинск, 1996
2. Бриске, И. Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе : учебное пособие для СПО / И. Э. Бриске. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2024. — 236 с.
3. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000г.
5. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва, 2007г.
6. Елисеева Е.И, Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. - М.: Перспектива, 2012. - 104 с.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.
8. Колодницкий. Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. - М.: Издательство "Гном-Пресс", 1997 г. 64 с.

**Планирование занятий ДООП по подготовке детей
«Хореография и ритмика»**

№ п/п	Тема	Кол - во	В том числе	
			Теор. %	Практик %
1.	Вводное занятие. Что такое танец. Знакомство с хореографией. Изучение простейших движений	30 мин.	25	75
2.	Как правильно стоять, положение рук, стоп, положение головы, осанка	30 мин.	25	75
3.	Партерная гимнастика. Основные элементы партерной гимнастики	30 мин.	25	75
4.	Изучение элементов танца. Шаги с носка и на пятках, поворот корпуса право, лево.	30 мин.	25	75
5.	Повтор всех выученных элементов	30 мин.	25	75
6.	Этюд на основе выученных элементов	30 мин.	25	75
7.	Перестроения. Круг, линия, колонна	30 мин.	25	75
8.	Изучение элементов танца с предметами.	30 мин.	25	75
9.	Изучение элементов танца. Пружинка, эмоциональное развитие	30 мин.	25	75
10.	Работа стоп	30 мин.	25	75
11.	Имитационно-образные упражнения на осанку	30 мин.	25	75
12.	Упражнения на развитие силы мышц	30 мин.	25	75
13.	Построение в круг	30 мин.	25	75
14.	Перелвижение по кругу	30 мин.	25	75
15.	Повтор всех выученных элементов	30 мин.	25	75
16.	Этюд на основе выученных элементов	30 мин.	25	75
17.	Приставные шаги в сторону	30 мин.	25	75
18.	Приставные шаги вперед, назад	30 мин.	25	75
19.	Музыкальная динамика громко-тихо	30 мин.	25	75
20.	Изучение марша	30 мин.	25	75
21.	Ходьба в полуприседе	30 мин.	25	75
22.	Работа стоп	30 мин.	25	75
23.	Повтор всех выученных элементов	30 мин.	25	75
24.	Этюд на основе выученных элементов	30 мин.	25	75
25.	Шаги с носка и пятки	30 мин.	25	75
26.	Натяжение и расслабление рук	30 мин.	25	75
27.	Комбинация в образно-двигательных действиях	30 мин.	25	75
28.	Общеразвивающие упражнения пальчиками	30 мин.	25	75
29.	Изучение элементов танца с предметами.	30 мин.	25	75
30.	Работа стоп	30 мин.	25	75
31.	Повтор всех выученных элементов	30 мин.	25	75
32.	Этюд на основе выученных элементов	30 мин.	25	75
33.	Работа в паре. Основные положения. Лодочка, за руку, хоровод	30 мин.	25	75
34.	Укрепление осадки	30 мин.	25	75
35.	Общеразвивающие упражнения пальчиками	30 мин.	25	75
36.	Комбинация из танцевальных шагов	30 мин.	25	75
37.	Упражнения для развития гибкости	30 мин.	25	75

38.	Работа стоп	30 мин.	25	75
39.	Повтор всех выученных элементов	30 мин.	25	75
40.	Этюд на основе выученных элементов	30 мин.	25	75
41.	Игровые задания для развития пластической выразительности	30 мин.	25	75
42.	Построение и передвижение по кругу	30 мин.	25	75
43.	Работа стоп	30 мин.	25	75
44.	Укрепление осанки	30 мин.	25	75
45.	Шаги с носка	30 мин.	25	75
46.	Композиция танцевальных шагов	30 мин.	25	75
47.	Повтор всех выученных элементов	30 мин.	25	75
48.	Этюд на основе выученных элементов	30 мин.	25	75
49.	Перестроение из одной шеренги в несколько	30 мин.	25	75
50.	Способствовать развитию координации	30 мин.	25	75
51.	Работа с динамикой звука	30 мин.	25	75
52.	Способствовать развитию гибкости	30 мин.	25	75
53.	Способствовать укреплению осанки	30 мин.	25	75
54.	Работа стоп	30 мин.	25	75
55.	Повтор всех выученных элементов	30 мин.	25	75
56.	Этюд на основе выученных элементов	30 мин.	25	75
57.	Способствовать развитию мышечной силы	30 мин.	25	75
58.	Укрепление осанки	30 мин.	25	75
59.	Повторение рисунков танца	30 мин.	25	75
60.	Работа стоп	30 мин.	25	75
61.	Построение в круг, передвижение по кругу	30 мин.	25	75
62.	Общеразвивающие упражнения пальчиками	30 мин.	25	75
63.	Повтор всех выученных элементов	30 мин.	25	75
64.	Этюд на основе выученных элементов	30 мин.	-	100
	Всего часов	64		