

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 26 «Петушок» г. Туапсе
муниципального образования Туапсинский район

Принято на заседании
Педагогического методического
совета
От «30» августа 2023 г.
Протокол №1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС №26
Уманская Н.А.
«30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЕСЕЛЫЕ ПОПРЫГУНЧИКИ»
(танцевально-игровая гимнастика)**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год-64 часа
Состав группы: до 15 человек
Возрастная категория: от 5 до 7 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе
ID- номер программы В Навигаторе #49029

Автор-составитель:
Волкова О.А., музыкальный руководитель

г. Туапсе 2023 г.

Содержание

1.	Основные характеристики программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Содержание программы	3
1.3	Цель и задачи программы	3
1.4	Планируемые результаты	5
2.	Организационно- педагогические условия	5
2.1	Распределение содержания программы по часам	5
2.2	Перспективно-календарное планирование	7
2.3	Структура программы	15
2.4	Список литературы	17

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Мир ребенка – это движения, ежедневная, многочасовая двигательная активность, с помощью которой ребёнок развивается, познаёт мир и учится. Дошкольный возраст является самым важным для формирования двигательной активности и развития физических и психологических качеств. Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетной задачей в работе дошкольных образовательных учреждений.

Данная программа разработана на основе материалов парциальной программы «Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3–7 лет» О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова.

И элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой.

Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста и направлена на укрепление здоровья, развитие координации, музыкального слуха, чувство ритма, творческих способностей ребёнка.

Актуальность программы: На сегодняшний день, в век развития технологий, многие дети увлечены гаджетами, из-за чего формируется малоподвижный образ жизни. Программа «Весёлый попрыгунчик» характеризуется положительным оздоровительным эффектом и компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей. Программа дает развитие координации, улучшение двигательных умений и навыков ребенка, совершенствование его функциональных возможностей организма и повышение работоспособности. Совокупность этих эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

1.2. Содержание программы

Педагогическая целесообразность программы. Программа «Весёлый попрыгунчик» является общеразвивающей, т.е. направлена на всестороннее развитие детей.

Адресат программы.

Возрастная категория: от 5 до 7 лет.

Занятия проводятся группами от 8 до 12 человек в музыкальном зале.

Форма обучения.

Форма обучения – очная. Форма организации деятельности – групповая, с индивидуальным подходом.

Сроки реализации.

Программа «Веселый попрыгунчик» рассчитана на 1 год – 64 часа.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2р в неделю, согласно расписанию.

Режим занятий строится из расчета:

20 – 25 мин (старшая группа), 30 – мин (подготовительная к школе группа).

Особенности организации образовательного процесса.

Учебные группы формируются из дошкольников от 5 до 7 лет. Состав групп постоянный.

1.3. Цель и задачи

Цель: совершенствование физического развития, укрепление здоровья детей и всестороннее развитие личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

Развивающие:

- Развивать творческие способности с помощью импровизированного самовыражения.
- Развивать физические качества детей (гибкость, равновесие, сила, координация и т.д.)

- Развивать музыкально - ритмические танцевальные и творческие способности (чувство такта и ритма, смены темы в музыке и отражение смены в движении и т.д.)

- Развивать координацию и синхронное исполнение заданных движений, танцевальных композиций, упражнений.

Обучающие:

- Научить правильно держать осанку, держать баланс

- Сформировать навыки выражения музыки в движении, пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях и т.д.

- Способствовать овладению навыками самовыражения в движении под музыку, чувствовать её и передавать с помощью выразительных средств хореографии.

- Научить эмоционально и артистично передавать смысл музыки, танца.

- Научить детей различать образы в музыке и передавать их с помощью движений.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство взаимопомощи, товарищества, коллективности и трудолюбия.

- Приобщить к здоровому образу жизни.

- Способствовать развитию мышления, воображения, фантазии, познавательной активности.

- Сформировать привычку культурного общения в коллективе.

Наименование составляющих	Старшая группа	Подготовительная группа
Возрастная категория	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Наполняемость группы	8 – 12 чел.	8 – 12 чел.

Продолжительность занятий	25 – 30 мин.	30 мин.
Количество часов в год	64 часа	64 часа

1.4. Планируемые результаты:

1. - овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
2. - овладение выразительностью образов в танце;
3. - овладение чувством ритма и развитие музыкального слуха;
4. - развитие координации;
5. - укрепление иммунной системы организма;
6. - укрепление мышц спины, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
7. - развитие правильной осанки;
8. - благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребёнка;
9. - развитие эмоционального выражения ребёнка в танце;
10. - развитие гибкости;
11. - приобщение ребёнка к коллективности и физической нагрузке;

2. Организационно – педагогические условия.

2.1. Распределение содержания программы по часам.

№	Разделы программы	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Вводное занятие	1	1
2	Игрогимнастика	10	10
3	Танцевально-ритмическая	10	10

	гимнастика		
4	Креативная гимнастика	8	8
4	Игропластика	По плану занятий в течение года	
5	Танцевально-ритмические движения	15	15
6	Ритмические движения на координацию	11	11
7	Игротанцы	По плану занятий в течении года	
8	Сюжетно – образный танец	6	6
№	Разделы программы	Старшая группа	Подготовительная группа
9	Игры-путешествия	2	2
10	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий в течение года	
11	Итоговое занятие	1	1
	Всего часов	64	64

2.2. Перспективно-календарное планирование

Старшая группа

№	Месяц	Кол -во часов	Тема занятий
Октябрь			
1	Октябрь	1	Вводное занятие «Давайте познакомимся». Понятие «Приветствие», «Поклон». Игра – тест на знакомство «Цветик – семицветик»
2	Октябрь	2	Игрогимнастика. Выполнение игровой разминки (марш с носка, шаг на пальцах, бег, галоп) Повороты и наклоны корпуса.
3	Октябрь	2	Понятие правой и левой стороне. Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы пойдём налево». Пальчиковая гимнастика.
4	Октябрь	2	Ориентация в пространстве. Танцевально-ритмическая гимнастика «Встанем в круг». Разучивание техники исполнения игротанцев (приставного шага стоя в линиях; тройного шага по кругу) Игра по перемещению в пространстве «Смотрите, в небе самолёт»
5	Октябрь	1	Занятие-путешествие «Приключение в зоопарке». Разучивание композиций и комплексов упражнений «Зверобика», «У жирафа».
ноябрь			
1	Ноябрь	1	Развитие чувства ритма. Выстукивание и прохлопывание ритмического рисунка, притопы. Профилактические упражнения для стопы, пальчиковая гимнастика.

2	Ноябрь	2	Креативная гимнастика. Выполнение упражнений сидя и лёжа на полу. Выполнение упражнений «бабочка», «сундучок», «книжка».
3	Ноябрь	1	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Музыкально-ритмические движения «Танцующие птицы».
4	Ноябрь	2	Знакомство с русским народным танцем. Разучивание элементов русского народного танца «Калинка».
5	Ноябрь	2	Развитие гибкости. Игровые элементы гимнастики в портере в виде сказки.
Декабрь			
1	Декабрь	2	Рисунок танца. Квадрат, круг, линия, колонна, ворота, змейка. Танцевально-ритмическая гимнастика с пересторениями «Беготня». Упражнения для профилактики стопы.
2	Декабрь	2	Танцевальные элементы с атрибутами, повторение и усложнение пройденного материала. Музыкально- ритмические движения «Танцующие листья». Креативная гимнастика.
3	Декабрь	2	«Встанем в круг» танцевально-ритмическая гимнастика. Образно-ритмические танцевальные движения «Журавли». Пальчиковая гимнастика.
4	Декабрь	2	Упражнения для развития гибкости, для стоп и развития гибкости позвоночника.
5	Декабрь	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «Руки вверх». Креативная гимнастика.

Январь			
1	Январь	1	Музыкально-ритмические движения «Танцующие игрушки». «Встанем в круг у ёлочки» импровизация. Игровой самомассаж.
2	Январь	2	Тренинг «Большие и маленькие шаги». Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Креативная гимнастика.
3	Январь	2	Упражнения для подвижности суставов, развития гибкости. Работа со стопой.
4	Январь	1	Занятие – путешествие « В стране игрушек»
Февраль			
1	Февраль	1	Занятие-путешествие «Времена года»
2	Февраль	1	Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю». Игротанец «Твой цвет – ты танцуй»
3	Февраль	2	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Танцевально-ритмическая гимнастика «То, что нужно!». Игровой самомассаж.
4	Февраль	2	Построение в три линии и обратно в колонну, движение по кругу в парах, прыжки, подскоки. Разучивание танцевальных движений «Мы маленькие звёзды».
5	Февраль	2	Упражнения на расслабление мышц и развитие гибкости. Упражнения для стопы.
Март			
1	Март	2	Сюжетно–образный танец «У леса на опушке». Передача настроения в музыке и танце. Характер исполнения.

2	Март	2	Танцевально–ритмические движения «Весна пришла». Разучивание шагов польки. Пальчиковая гимнастика.
3	Март	3	Игрогимнастика «Большие и маленькие». Разучивание танцевальных движений «Мы маленькие звёзды». Игровой самомассаж.
4	Март	2	Упражнения для развития чувства ритма. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли. Игры по перемещению в пространстве. Креативная гимнастика.
Апрель			
1	Апрель	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Пальчиковая гимнастика.
2	Апрель	2	Танцевальные игры с актерской задачей. Игропластика «Лесные жители». Креативная гимнастика.
3	Апрель	2	Элементы русского танца – присядка. Игροгимнастика «В нашем зале». Пальчиковая гимнастика.
4	Апрель	1	Занятие-путешествие «Любимые игрушки»
5	Апрель	2	Танцевальная композиция «Мы маленькие звёзды». Упражнения для укрепления мышц спины, улучшения гибкости и профилактики стопы.
Май			
1	Май	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика. Сюжетно–образный

			танец «Маленькие звёзды»
2	Май	1	Танцевальный этюд «Радуга». Характер исполнения. Ритмические упражнения с лентами. Игрогимнастика «Левой, правой».
3	Май	2	Разучивание шагов танца «Полька». Танцевально–ритмические движения в композиции «Резиночки». Упражнения для профилактики стопы. Креативная гимнастика.
4	Май	1	Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Пальчиковая гимнастика. Игропластика.
5	Май	1	Открытое занятие «В мире танца»
Всего: 64 ч			

Подготовительная группа

№	Месяц	Кол - во часов	Тема занятий
Октябрь			
1	Октябрь	1	Занятие-путешествие «Осеннее приключение на ферме»
2	Октябрь	2	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения с предметом – осенние листья. Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».
3	Октябрь	2	Развитие эластичности мышц. Игровые элементы. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая

			гимнастика «Фиксики»
4	Октябрь	3	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка. Повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение. Пальчиковая гимнастика.
Ноябрь			
1	Ноябрь	1	Танцевально-ритмические движения с осенними веточками. Этюд «Осенняя пора». Музыкальная игра «Дикие животные». Креативная гимнастика. Упражнения для профилактики стопы.
2	Ноябрь	3	Танцевальные элементы. Сюжетно–образный танец «Шалунишки». Креативная гимнастика.
3	Ноябрь	2	Ритмические упражнения с предметом - мяч. Игрогимнастика «Посмотрите-ка!». Пальчиковая гимнастика, упражнения для развития гибкости.
4	Ноябрь	2	Синхронность и координация движений. Упражнения, для укрепления мышц спины и развития правильной осанки. Изученные игр «Мокрые котята», «Марионетки», «Танцевальные догонялки».
5	Ноябрь	1	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений.
Декабрь			
1	Декабрь	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика. Сюжетно– образный танец «Живая шляпа»
2	Декабрь	2	Разучивание новых элементов. Танцевально-ритмическая гимнастика «Гномики». Креативная гимнастика.

3	Декабрь	1	Противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями, танцевальные движения в парах. Игропластика.
4	Декабрь	2	Сюжетно–образный танец «Шалунишки». Игра «Карнавал». Креативная гимнастика.
Январь			
1	Январь	1	Занятие-путешествие «В поисках новогодних сокровищ»
2	Январь	2	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» Игровой самомассаж. Сюжетно– образный танец «Зазеркалье».
3	Январь	2	Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю». Игрогимнастика «Помогатор». Пальчиковая гимнастика.
4	Январь	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Ритмические движения на координацию. Игροгимнастика.
Февраль			
1	Февраль	2	Повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение; упражнения с атрибутами - снежинки. Этюд-игра «Поймай снежинку на ладошку».
2	Февраль	2	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика. Сюжетно– образный танец «Шалунишки».
3	Февраль	2	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки и укрепления мышц спины.

			Пальчиковая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Гномы - лилипутыки».
4	Февраль	2	Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц. Игровой самомассаж.
Март			
1	Март	2	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Времена года».
2	Март	2	Разучивание движений русско-народного танца. Музыкальная игра: «Ветерок и ветер» (с косынками). Пальчиковая гимнастика.
3	Март	3	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая композиция «Шалунишки». Упражнения на растяжку с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый».
4	Март	2	Игры по перемещению в пространстве. Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Упражнения для укрепления мышц спины и формирование осанки.
Апрель			
1	Апрель	2	Игрогимнастика «Подснежник». Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Пальчиковая гимнастика. Сюжетно – образный танец «Шалунишки».
2	Апрель	2	Танцевальные игры с актерской задачей. Игропластика. Креативная гимнастика.
3	Апрель	1	Занятие-путешествие «Весенний переполох»
4	Апрель	2	Разучивание шагов танца «Полька». Упражнения на развитие гибкости в целом и гибкости

			позвоночника с использованием логоритмики;
5	Апрель	1	Мы-артисты. Актерское мастерство. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Мы маленькие звёзды». Пальчиковая гимнастика.
Май			
1	Май	2	Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Игропластика. Сюжетно-образный танец «Шалунишки».
2	Май	2	Повторение пройденных движений, движения польки по кругу в парах, усложнение движений; Упражнение на развитие гибкости и укрепления мышц спины с использованием логоритмики.
3	Май	1	Занятие – путешествие «Приключение в стране гномов»
4	Май	1	Танцевально-ритмические движения «Мы маленькие звёзды». Этюд с разноцветными шарфами «Цветы». «Разноцветная» игра. Упражнения для развития гибкости.
5	Май	1	Открытое занятие «Зажги свою звезду»
Всего: 64 ч			

Структура программы «Весёлый попрыгунчик»

Структура программы – традиционная. Каждое занятие состоит из 3х частей:

1. Подготовительная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть. Все части тесно связаны друг с другом и несут в себе взаимосвязь.

Подготовительная часть зависит от решения задач в основной части. Её основная задача – подготовить организм ребёнка к дальнейшей работе. Разогреть мышцы, подготовить связки и суставы, создать психоэмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Основная часть. В основной части занятия формируют и развивают такие физические качества как: координация, сила, ловкость, упражнения для развития гибкости и эластичности связок, формирование осанки, укрепление суставов, точность исполнения движений. Так же задействованы упражнения и игры для развития музыкального слуха и ритма. В основной части даётся большой объём знаний для развития творческих способностей. Основная часть включает различные средства оздоровительной гимнастики: игропластика, ритмическая гимнастика.

Заключительная часть. В этой части решаются такие задачи как: снятие физического напряжения, постепенное снижение эмоционального и психологического состояния, при этом следует обеспечить оптимальные условия для обновления процессов в организме. Упражнения на расслабления мышц, пальчиковая гимнастика, массаж в игровой форме. Выполняя эти упражнения, дети получают радость и хорошее настроение. Упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Личностные достижения дошкольников характеризуются проявлением:

- инициативности,
- сообразительности,
- осознанности,
- нравственных, эстетических, познавательных чувств;
- опоры на собственный опыт,
- доброжелательности.

Формы подведения итогов. Результаты работы танцевальной деятельности оцениваются в разных формах:

- открытых занятий для родителей;
- итоговых занятий;
- различных праздников и концертов.

2.3. Список литературы:

1. А. И. Буренина «Коммуникативные танцы-игры для детей». «Ритмическая пластика для Дошкольников».
2. Е. В. Горшкова «От жеста к танцу». 1кн. «Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества изд. «Гном» 2002г.
3. Н. Зарецкая. «Танцы для детей старшего дошкольного возраста». Москва, изд. Айрис ПРЕСС 2005г.
4. И. Каплунова, И. Новоскольцева «Потанцуй со мной, дружок». Санкт-Петербург 2010г.
5. М. Ю. Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5лет» Москва, 2010г. Изд. «Т. Ц. Сфера».
6. М. Ю. Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7лет». Москва 2010г. Изд. «Т. Ц. Сфера».
7. Ваганова «Основы Классического танца» Изд. 9-е, стер Санкт-Петербург [и др.] : Лань : Планета музыки, 2007
8. Интернет ресурс «Азбука танца», «Ритмика для детей дошкольного возраста» Методический материал, автор Ольга Киенко, Сайт «Секреты Терпсихоры».