

**Принята:**

Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №186» г. о. Самара  
Протокол № 6  
от «25» июня 2024 г.

**Утверждена:**

приказом от «27» июня 2024 № 179-од  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №186» г. о. Самара

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Веселый каблучок»**

Срок реализации: 1 год

Возраст воспитанников: 3-5 лет

Автор-составитель:

Старкова Людмила Петровна

Самара, 2024

## Оглавление

Введение _____	3
Учебно-тематический план _____	7
Содержание программы _____	12
Методическое обеспечение _____	13
Список используемой литературы _____	13

## Пояснительная записка

Стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными. Этому способствуют занятия общекультурной, творческой и эстетической направленности – хореографического кружка «Веселый каблучок».

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

**Актуальность.** В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика.

Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического развития и образования, а также эффективен, как развивающее средство. Красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз необходимо воспитывать систематически и с раннего возраста. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Программа направлена на формирование и развитие у обучающихся таких данных, как подвижность, выносливость, ловкость, гибкость, пластичность и т.п. Развивается также и познавательный интерес в процессе хореографической деятельности.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, Формирование различных умений, способностей, качеств личности средствами музыки и движений, а также нравственно-эстетическое и физическое развитие детей; охват занятиями танцем всех желающих, независимо от их способностей и внешних данных; максимальное развитие творческих способностей воспитанников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый каблучок» имеет художественную направленность.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16- 09-01/826-ТУ;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» - Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

### **Цель программы:**

формирование различных умений, способностей, качеств личности средствами музыки и движений, а также нравственно-эстетическое и физическое развитие детей; охват занятиями танцем всех желающих, независимо от их способностей и внешних данных; максимальное развитие творческих способностей воспитанников.

### **Задачи программы:**

- обучать умению выполнять движения в соответствии с характером и темпо- ритмом музыки;
- улучшить физическое состояние детей путем укрепления мышц тела, увеличения гибкости шеи и позвоночника, подвижности суставов;
- повысить выносливость и работоспособность детей;
- развить музыкальный слух, чувство ритма, координацию
- научить детей владеть всеми частями тела;
- дать элементарные знания по теории танца, этике и культуре поведения в паре и в коллективе;
- научить детей технически верно и красиво исполнять отдельные движения современных танцев;

- предоставить возможность дальнейшего развития способностей воспитанников, создать фундамент для более серьезного увлечения хореографией;
- выработать стремление к самостоятельному мышлению, проявлению творческой фантазии, собственной инициативы, желание творить вместе с руководителем, а затем создавать что-то свое;
- развивать слуховое внимание и потребность в движении под музыку, умение осмысленно действовать в соответствии с музыкально-игровым образом;
- воспитывать интерес и любовь к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями; формировать культурные привычки, умение вести себя во время занятий.

**Возраст детей:** дети 3-5 лет

Занятия проводятся с согласия родителей, 2 раза в неделю по 20 мин, из которых 5 мин. отводится на организованную образовательную деятельность и остальное время на совместную деятельность педагога и детей в форме обучения азам ритмики, классического танца, основных танцевальных элементов, разучивания детских эстрадных и народных танцев проведения музыкальных, подвижных игр.

Общее количество часов на первом году обучения составляет 68 часов.

**Ожидаемые результаты.** В результате реализации данной программы дети должны знать: музыкальные жанры (песня, танец, марш). назначения отдельных упражнений танцевально - ритмической гимнастики. взаимосвязь движения, ритма и музыки; название основных музыкально-ритмических движений и их элементов; правила гигиены тела, тренировочной одежды; правила сценического поведения.

#### **Диагностический инструментарий**

В конце каждого периода обучения (учебного года), на протяжении контрольно - учетных занятий проводится мониторинг степени освоения обучающимися основ танцевального искусства.

#### **Цель мониторинга:**

- подтверждение эффективности педагогических воздействий с учётом современных требований организации танцевального развития;
- внутренняя и внешняя коррекция танцевальной деятельности обучающихся, её содержания.

Экспресс - мониторинг проводится по следующим показателям:

- Чувство ритма.
- Координация движений.
- Артистичность.
- Двигательная память.
- Импровизация.
- Выразительность движений.

Для выявления степени сформированности каждого показателя применяется несколько заданий, игровых упражнений. Используемый музыкальный материал и задания должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся.

Оценка проявлений обучающихся производится по каждому показателю и осуществляется по 3-бальной системе (высокий уровень - 3 балла, средний - 2 балла, низкий - 1 балл).

Содержание мониторинга степени освоения обучающимися 3-5 лет основ танцевального искусства

#### 1. Чувство ритма

Задание: А. Пройти под музыку (марш 2/4) Б.

Прохлопать простейший ритмический рисунок (2/4)

Критерии: Высокий уровень: обучающийся четко марширует под музыку, точно повторяет режим хлопков, быстро запоминает ритмический рисунок.

Средний уровень: Допускает 1 - 2 незначительные ошибки, ритм воспроизводит не точно.

Низкий уровень: не включается в ритм марша, не может повторить ритм хлопков.

#### 2. Координация движений

Задание:

А. Движение по показу: ножницы (движение по вертикали и горизонтали руками).

Б. Игра «Светофор» (красный - руки вверх, желтый - в сторону, зеленый - присели.)

Критерии:

Высокий уровень: свободно и легко двигается, точно соблюдая правила игры.

Средний уровень: затрудняется двигаться, качество движений снижается, двигается неуверенно, иногда нарушает правила игры.

Низкий уровень: не согласует свои движения, не соблюдает правила игры.

#### 3. Артистичность

Задание: Игра «Оживи картинку» (нужно изобразить как двигается сказочный герой, животное, птица предложенной картинке).

Критерии: Высокий уровень: обучающийся с удовольствием включается в игру, точно и ярко передает игровой образ, образно-игровые движения выразительны, естественны, согласуются с изменением характера музыки.

Средний уровень: обучающийся включается в игру, но недостаточно ярко и эмоционально передает игровой образ, движения не всегда согласуются с характером музыки.

Низкий уровень: обучающийся не хочет учувствовать в предложенной игре; если участвует, то не может передать образ, движения не выразительны, не эмоциональны и не соответствуют характеру музыки.

#### 4. Двигательная память Учимся запомнить танцевальное движение.

Критерии. Высокий уровень: интерес и яркие эмоции во время движений под музыку, легко запоминает последовательность.

Средний уровень: интерес к движениям под музыку проявляется недостаточно ярко, запоминает при нескольких повторах.

Низкий уровень: не запоминает последовательность движений.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Веселый каблук»**

№ п/п	Виды занятий	Количество занятий			Форма контроля
		в неделю	в месяц	за весь период	
1	Теоретические / Практические	2	8	68	Беседа, наблюдение, практические занятия или упражнения

**2. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Веселый каблук»**

месяц	План работы	Кол-во	Задачи
Сентябрь	1. Разминка «Звери шли на водопой» 2. Танцевальная азбука 3. «Увлекательная импровизация с предметом» 4. Парный танец «Вальс листиков» 5. Танец – игра «Котик и сапожки» 6. Веселая растяжка «Путешествие в морское царство» 7. Пальчиковая гимнастика	8	1. Формировать способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым. 2. Реагировать на звучание музыки, выполнять движения по показу педагога. (Ходьба на носках, топотушки, мягкий шаг, высокие шаги, прыжки на двух ножках, подскоки. 3. Совершенствовать навыки выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов. 4. Формирование основных движений (по сюжету разминки). Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями. 5. Учить детей различать динамические изменения в музыке и реагировать на них. 6. Развивать эмоциональность и образность, восприятия музыки 7. Развивать умение, двигаться под музыку с предметами (листочками) 8. Формирование элементарных плясовых навыков. Развитие координации движений.

Октябрь	<p>1. Разминка – «Звери в Африке».</p> <p>2. Танцевальная азбука</p> <p>3. Репертуар «Веселые грибочки»</p> <p>4. Репертуар «Осенний дождь»</p> <p>5. Веселая растяжка «Сказочный остров»</p> <p>6. Пальчиковая гимнастика</p>	<p>8</p> <p>1. В процессе игровых действий вызывать желание передавать движения, связанные с образом (самолет, мишка, ежик, жеребенок, паучок)</p> <p>2. Развивать ритмичность, координацию движений рук и ног.</p> <p>3. Воспитывать желание слушать музыку и самостоятельно выполнять простейшие танцевальные движения в разминке.</p> <p>4. Развивать координацию движений рук, умения выразительно выполнять жесты в соответствии с текстом музыки.</p> <p>5. Формировать у детей способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым и самостоятельно.</p> <p>6. Учить детей самостоятельно менять движения с изменением характера музыки или содержания песни.</p> <p>7. Формировать элементарные плясовые навыки, расширять</p> <p>8. двигательный опыт, развивать координацию движения с музыкой.</p> <p>9. Развивать эмоциональность и образность, восприятия музыки через движения.</p> <p>10. Учить ритмично хлопать в ладоши, выполнять пружинку, присядку, «гармошку» и другие танцевальные движения изучаемой пляски.</p>
Ноябрь	<p>1. Разминка «Осенняя»</p> <p>2. Танцевальная азбука</p> <p>3. Репертуар - Танец «Снеговика и снежинки</p> <p>4. Репертуар - Танец «Дует сосуллек и снежинок»</p> <p>5. Комплекс растяжки «Ежик в лесу»</p> <p>6. Пальчиковые игры</p>	<p>8</p> <p>1. Совершенствовать умение ходить и бегать на носках, тихо; высоко и низко поднимая ноги; прямым галопом.</p> <p>2. Ориентироваться в пространстве, бегать, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>3. Учить реагировать на динамические изменения в музыке, уметь двигаться в нужном темпе</p> <p>4. Изменять движения в соответствии с характером музыки. Развивать координацию движений рук и ног, умения выразительно выполнять движения показываемые педагогом.</p> <p>5. Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма.</p> <p>6. Выразительно исполнять движения согласно сюжету разминки и по показу взрослого.</p> <p>7. Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями.</p> <p>8. Формирование элементарных плясовых навыков, умение соотносить движения с музыкой. Развивать внимание и умение менять движения.</p> <p>9. Развивать слуховое внимание.</p> <p>10. Развивать умение работать в танце с предметом.</p> <p>11. Растяжка мышц ног, укрепление позвоночника, развитие выворотности.</p> <p>12. Развивать в детях навыки и способности для выработки растяжки, гибкости, координации и правильной осанки.</p> <p>13. Развивать гибкость мышц и пластику движений</p> <p>14. Активизировать костно-мышечный аппарат.</p>



Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Зимняя»</li> <li>2. Танцевальная азбука</li> <li>3. Репертуар Танец «Елочки»</li> <li>4. Репертуар - Пляска «Валенки»</li> <li>5. Репертуар «Новогодний праздник»</li> <li>6. Комплекс растяжки «Елочка»</li> <li>7. Пальчиковая гимнастика</li> </ol>	8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование основных движений (по сюжету разминки).</li> <li>2. Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями</li> <li>3. Совершенствовать умение ходить и бегать (на носках, тихо: высоко и низко поднимет ноги, топотушки, прыжки на двух ножках и т.д.)</li> <li>4. Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, выполнение движений по тексту песни.</li> <li>5. Развивать у детей слуховое внимание, чувство ритма.</li> <li>6. Расширять двигательный опыт, развивать координацию движения с музыкой.</li> <li>7. Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями.</li> <li>8. Формирование элементарных плясовых навыков.</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Зимняя игра»</li> <li>2. Танцевальная азбука</li> <li>3. Репертуар - Танец «Супер мышь» Репертуар - Танец «Веселые моряки»</li> <li>4. Комплекс растяжки «Цирк»</li> <li>5. Пальчиковая гимнастика</li> </ol>	7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование основных движений (по сюжету разминки).</li> <li>2. Воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым.</li> <li>3. Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями</li> <li>4. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.</li> <li>5. Развитие координационных способностей у детей, используя общеразвивающие упражнения. Развитие точности движений, ритмичности, ловкости.</li> <li>6. Учить детей правильно распределять силы</li> <li>7. Развивать слуховое внимание.</li> <li>8. Совершенствовать движения.</li> <li>9. Расширять двигательный опыт, развивать координацию движения с музыкой</li> <li>10. Эмоционально передавать игровые и сказочные образы</li> <li>11. Выполнение упражнений на развитие гибкости – для мышц спины, живота, ног, мышц рук. Упражнения на координацию.</li> <li>12. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.</li> <li>13. Содействовать творческому развитию личности дошкольника средствами игровой гимнастики.</li> <li>14. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.</li> </ol>

Февраль	<p>1. Разминка «На холме стоит рябинка»</p> <p>2. Танцевальная азбука</p> <p>3. Репертуар - Танец «Ваньки-встаньки»</p> <p>4. Репертуар – Танец «Барыня»</p> <p>5. Пальчиковая гимнастика</p>	7	<p>1. Формирование основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развитие чувства ритма.</p> <p>2. Формировать коммуникативные отношения.</p> <p>3. Формирование умения соотносить движения с музыкой.</p> <p>4. Развитие координации движений.</p> <p>5. Учить согласовывать свои движения с характером музыки, отражать в движении музыкальные образы, эмоционально отзываться на музыку, слышать начало и окончание музыки.</p> <p>6. Подводить детей к самостоятельной смене движений с изменением характера музыки</p> <p>7. Закреплять имитационные движения, музыкальное и характерное исполнение повадок животных. Точно под музыку заканчивать движения.</p> <p>8. Приучать ритмично двигаться в соответствии с контрастным характером музыки, в умеренном темпе.</p> <p>9. Развивать ориентировку в пространстве, быстро находить место для прятков.</p>
Март	<p>1. Разминка «Весенняя»</p> <p>2. Танцевальная азбука</p> <p>3. Репертуар - Танец с мамами «Здравствуйте мамы»</p> <p>Репертуар - Танец «Лесной хоровод»</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика</p>	8	<p>1. Формирование основных движений (по сюжету разминки).</p> <p>2. Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями.</p> <p>3. Учить реагировать на музыку, уметь двигаться в нужном темпе (высокие шаги, прыжки, шаг на носочках, бег и т.д.) и в нужном направлении (круг, змейка)</p> <p>4. Учить детей передавать в движении игровой образ. Учить действовать под слова песни.</p> <p>5. Развивать координацию движений.</p> <p>6. Развивать чувство ритма, способность чувствовать ритм в музыке и передавать его в движении</p> <p>7. Активизировать интерес к движениям под музыку, согласовывать движения с характером музыки.</p> <p>8. Закрепить последовательность движений.</p> <p>9. Учить детей танцевать в паре.</p>

<p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p>1.Разминка «Морское приключение»  2.Танцевальная азбука  3.Репертуар - Танец «Отважные мальчишки»  4.Репертуар - Хоровод «Ходит матушка весна»  5.Репертуар «Танец с барабанами»  6.Пальчиковая гимнастика</p>	<p>8</p> <p>1.Формирование основных движений (по сюжету разминки).  2.Реагировать на звучание музыки, выполнять движения по показу педагога. (Плавные движения руками, прыжки на месте, шаги высоко поднимая колени, движения течами.)  3.Работа над осанкой.  4. Развивать ритмичность, координацию движений рук и ног.  5.Выполнять движения по показу педагога в ритме музыки.  6.Развитие внимания детей.  7.Способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения  8.Выявлять и развивать природные задатки и способности ребенка.  9.Развивать двигательные способности (силовые, скоростно-силовые, координационные.)  10. Повышать интерес к физическим упражнениям через игровую деятельность.  11. Осуществлять профилактику плоскостопия.  12. Упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, рук, ит.д.  13. Развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость.  14. Содействовать развитию чувства ритма, координации движений</p>
---	---	--

Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Летняя»</li> <li>2. Танцевальная азбука</li> <li>3. Репертуар «Мексиканский танец»</li> <li>4. Репертуар «Танец обезьянок»</li> <li>5. Пальчиковая гимнастика</li> </ol>	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование основных движений (по сюжету разминки).</li> <li>2. Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями.</li> <li>3. Подводить детей к самостоятельной смене движений с изменением характера музыки.</li> <li>4. Учить реагировать на динамические изменения в музыке, уметь двигаться в нужном темпе (высокие шаги, ходьба на пятках, подскоки, прыжки на двух ногах, высокие четвереньки.)</li> <li>5. Способность выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Передавать в танце игровой образ</li> <li>6. Развитие двигательных качеств и умений</li> <li>7. Укрепление мышц туловища и конечностей. Формирование правильной осанки</li> <li>Упражнения на координацию, на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Упражнения на восстановления дыхания.</li> <li>8. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительно отношение к движениям.</li> <li>9. Развивать координацию движений, физическую работоспособность.</li> <li>10. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.</li> </ol>
-----	--	---	---

### 3. Содержание

Занятие состоит из трех частей:

Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка.

Основная - она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).

Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, партерная гимнастика, поклон.

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий в начале года обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается к концу.

Основные методы обучения:

- словесные (беседа, объяснение, убеждение, поощрение);
- наглядные (показ, пример);
- практические (упражнения);
- показательные (демонстрация знаний и умений, выступления на

утренниках)

Формы подведения итогов: демонстрация разученных танцев на музыкальных утренниках, открытое занятие.

### **5. Методическое обеспечение:**

Технические средства обучения (звуковые): видеоаппаратура; мультимедийная система; пианино. учебно-наглядные пособия; детские музыкальные инструменты: трещотки, палочки, металлофоны, бубны, гармошки, свистульки и др. музыкальные инструменты; нотное приложение ; разнообразная атрибутика - платочки, платки, кокошники, шляпы. Ленты (0,5 – 1,2 метра), цветы, листья; корзинки, мячи, обручи, палки, игрушки; листочки по количеству детей; бантики, колокольчик, бубенцы. маски – атрибуты зайчиков, лисички, муляжи овощей, фруктов, картинки разнообразные костюмы для выступлений, атрибуты; просмотр видеозаписей с методическим материалом; использование различных аудио-кассет и дисков с записями музыкальных произведений; использование дидактических пособий (фотографий, картинок, игрушек и др.); атрибуты для танцевальных композиций; создание предметно развивающей среды способствующей всестороннему развитию ребенка (яркие костюмы, красочные декорации зала и т.д.).

### **6. Список литературы**

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис Пресс, 2000. – 120 с.
2. Боброва, Т. Искусство грации [Текст] / Т. Боброва. – Л.: Детская литература, 1986. – 89 с.
3. Воронина, Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»[Текст] / Н.В.Воронин, М.А.Михайлова - Ярославль «Академия холдинг» 2001 г.
4. Рындина, О.А. Хореография как средство эстетического воспитания и развития детей [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.А. Рындина. - Электронные текстовые данные. - Москва : Редакционно-издательский центр, 2012.

