



**Вологодская область город Череповец  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 98»**

*ул. Годовикова, 34, г. Череповец, 162609, тел. (8202) 30-24-05, e-mail: sad98@cherepovetscity.ru*

---

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
№1 от 29.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 98»  
И.С. Романова  
Приказ № 117 от 12.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Силовая хореография с элементами йога-блоков»**

Возраст обучающихся: 4- 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:  
Моргунова Евгения Юрьевна,  
педагог дополнительного образования  
МАДОУ «Детский сад № 98»

Череповец, 2024г

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	
1.1. Направленность.....	
1.2. Актуальность программы.....	
1.3. Практическая значимость .....	
1.4. Новизна программы .....	
1.5. Цели и задачи программы .....	
1.6. Отличительные особенности программы.....	
1.7. Возраст детей участвующих в реализации программы .....	
1.8. Сроки и этапы реализации программы.....	
1.9. Формы организации занятий .....	
1.10. Режим и структура занятий.....	
1.11. Ожидаемые результаты и способы определения результативности .....	
2. Организационно-педагогические условия.....	
2.1. Материально-технические условия.....	
2.2. Требования к педагогическим работникам .....	
3. Учебный план. Содержание работы.....	
3.1. Календарный учебный график.....	
3.2. Механизм оценки полученных результатов.....	
3.3. Взаимодействие с родителями.....	
4. Методические материалы.....	

## **1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Богатейшее поле для эстетического развития детей, а также развития их творческих способностей представляет хореографическая деятельность, где каждый ребенок становится на время актером, творчески осмысляющим происходящее. В связи с этим, в ДОУ введены дополнительные занятия по танцевальной деятельности, которые проводит педагог дополнительного образования. Настоящая программа описывает курс подготовки по хореографической деятельности детей дошкольного возраста 4—7 лет. Она разработана на основе обязательного минимума содержания по танцевальной деятельности для ДОУ с учетом обновления содержания по различным программам, описанным в литературе и компенсирует недостатки по музыкальному и хореографическому развитию.

### **1.1. Направленность**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Использование программы позволяет формировать у дошкольников навыки танцевальной техники, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

В программе раскрываются организационные и содержательные подходы к организации танцевальных занятий с детьми дошкольного

возраста. Подбирался, анализировался и составлялся музыкальный, игровой, танцевальный репертуар, разрабатывалась тематика каждого занятия. В процессе подготовки были использованы следующие авторские программы: «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной, «Прекрасный мир ганца» О. Н. Калининой, «Учимся танцевать» Д. Холла, «Музыка, движение, ритм» Н. Л. Фомичевой, «От жеста к танцу» Е. В. Горшковой, музыкальная ритмика «Топ-хлоп» Е. Железновой, «Танцевальная мозаика» Е. Маргыненко, «Талант - восьмое чудо света» М. Опришко.

## **1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью. Основы хореографии дают ребенку прочный запас двигательных навыков и умений, хорошую память, внимание, фантазию. Для него характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

В связи с этим и возникла необходимость разработать и внедрить в образовательный процесс дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Силовая хореография с элементами йога-блоков».

## **1.3. Практическая значимость**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая хореография с элементами йога-блоков» нацелено на формирование творческого потенциала, артистических способностей на основе развития навыков музыкально - ритмических движений. В основу программы положены ведущие методологические принципы современной педагогики и психологии:

*Принцип доступности и индивидуализации*, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим - определение носильных для него заданий. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий. Практически это достигается правильным распределением материала на занятиях. В связи с этим целесообразно использовать подготовительные, подводящие упражнения для усвоения многих двигательных навыков.

*Принцип постепенного повышения требований*, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом.

*Принцип систематичности* заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости.

*Принцип сознательности и активности*, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

*Принцип повторяемости материала*, хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип.

*Принцип наглядности* в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. В начальной стадии разучивания упражнений главенствует зрительный анализатор, в заключительной части роль переходит к двигательному. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово вызывает необходимые двигательные представления.

#### **1.4. Новизна программы**

Новизна и оригинальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Силовая хореография с элементами йога-блоков». заключается в разработке пошаговой модели обучения хореографии с детьми с 4 до 7 лет с постепенным усложнением содержания, значительно превышающим базовую программу. Программа направлена на совершенствование традиционной практики по хореографическому и музыкально-ритмическому обучению детей дошкольного возраста.

#### **1.5. Цели и задачи программы**

Цель программы – формирование творческого потенциала, артистических способностей на основе развития навыков музыкально - ритмических движений.

Задачи программы:

Образовательные:

- овладение детьми основ хореографического мастерства.

Развивающие:

- развивать творческие способности воспитанников;

- развитие творческого мышления, воображения и фантазии; развитие способности "видеть" и ясно представлять музыкальный образ, способы его пластической интерпретации;

- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;

- развитие и совершенствование всех видов движений, которые предлагаются детям, умение выполнять их легко и выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;

- воспитать умение ребенка работать в коллективе;

- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, конструктивности.

### **1.6. Отличительные особенности программы**

Особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая хореография с элементами йога-блоков». является интеграция предметов:

1.«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями, жестами, мимикой; слушают музыку к очередному танцу, отмечая разнохарактерное ее содержание.

2. «Йога», где дети знакомятся с элементами йоги.

3. «Коммуникация», на которой у детей развивается четкая, ясная дикция, ведется работа над развитием артикуляционного аппарата с использованием скороговорок, чистоговорок, потешек.

4. «Познание», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями.

5. «Ритмика», где дети учатся через танцевальные движения передавать образ какого-либо героя, его характер и настроение.

Каждый ребенок одарен природной способностью творить, создавать что-то новое. Интегрированное обучение позволяет наиболее полно раскрыть и развивать в ребенке эти способности.

### **1.7. Возраст детей участвующих в реализации программы**

Программа предложена для реализации с детьми с 4 до 7 лет. Образовательная деятельность организуется по подгруппам, количество детей в подгруппе – 15-20 человек.

## 1.8. Сроки и этапы реализации программы

Решением педагогического совета ежегодно устанавливаются сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Силовая хореография с элементами йога-блоков», а именно: ее реализация осуществляется с сентября по июнь

Этапы программы:

1 этап Цель: создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой.

У детей накапливается объем музыкально-образных впечатлений и запас танцевальных движений.

2 этап: Закрепление материала, освоение и отработка техники выполнения новых танцевальных движений.

Цель: выполнение движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности.

Период совершенствования творческих способностей, постановка и разучивание танцев, выступления детей на праздниках в детском саду, городских мероприятиях.

3 этап: Эмоциональное и выразительное исполнение танцев, танцевальных миниатюр, самостоятельное создание групповых проектов. Творческая самореализация.

Цель: совершенствование и самостоятельное выполнение движений во взаимосвязи с музыкой.

Дети способны продемонстрировать соответствующие навыки созданию и самостоятельно исполнению танцев, используя простые движения, в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам. Основные разделы программы взаимодействуют между собой и дополняют друг друга. Программа является вариативной, комплексной, т. е. при возникновении необходимости допускается корректировка содержания, форм НОД и времени прохождения материала.



Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

На пятом году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

На шестом году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

Дети седьмого года жизни имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

Занятия силовой хореографией проводятся 1 раз в неделю.

### **1.9. Формы организации занятий**

- фронтальная – работа со всей группой;
- в малых группах – работа в парах, тройках;
- индивидуальная.

## **1.10. Режим и структура занятий**

Продолжительность занятия: 1 академический час (25-30 мин).  
Чередование видов деятельности, присутствие игровых форм позволяет поддерживать активный темп работы и избегать переутомления детей.

Основная форма работы с детьми: тематические занятия.

Все коллективные занятия включают разминку, общеразвивающие упражнения и танцы. На первых этапах преобладают игровые формы, которые дают возможность ребенку познакомиться, учат действию и общению в коллективе.

**ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ.** В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

### **РАЗМИНКА.**

Проводится на каждом уроке в виде "статистического танца" в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения "читать" движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, пятках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,

- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- чередование ноги-блок.

Чередование::

- "линии",
- "шахматы",
- "змейка",
- "круг".

Задача - через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Изучаются основные движения йоги с использованием блоков и вариации из них, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых - отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества.

*Метод показа.* Разучивание нового движения, позы предваряет точный показ педагога. В некоторых случаях, особенно в начале работы, можно выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально - двигательный ответ на музыку.

*Словесный метод.* Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными.

*Музыкальное сопровождение как методический прием.* Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем дети проявляют в ганце.

*Импровизационный метод.* На занятиях имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка.

*Метод иллюстративной наглядности.* Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

*Игровой метод.* Важно подобрать игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. У детей 4-6 лет игровой рефлекс доминирует. Они лучше все воспринимают через игру, поэтому игровой метод в обучении близок к ведущей деятельности дошкольника.

*Концентрический метод* предполагает возвращение к пройденному, но с усложнением упражнений и заданий.

Итогом деятельности детей является их участие показательных выступлениях.

### **1.11. Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Силовая хореография с элементами йога-блоков». ожидаются следующие результаты:

**Воспитанники должны знать:**

- некоторые приёмы исполнения движений.

**Воспитанники должны иметь представления:**

- первоначальные представления о йоге

**Воспитанники должны уметь:**

- заинтересовано заниматься силовой хореографией
- использовать в силовой хореографии чередовании блоков

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами;
- передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движения после музыкального
- выполнять различные упражнения с зеркального показа;
- синхронно выполнять движения в танце;
- слышать и чувствовать музыку;
- оценить себя в танце и т.д.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами). Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

В процессе обучения применяются следующие виды контроля обучающихся:

1. Вводный, организуемый в начале учебного года.
2. Текущий, проводится в ходе учебного года.
3. Тематический контроль умений и навыков после изучения тем.
4. Итоговый, проводится по завершению всей учебной программы.
5. Взаимоконтроль.
6. Самоконтроль.

Формы проведения итогов реализации программы:

Результатом программы должны быть выступления танцевальных групп с поставленными танцами на праздниках, досугах и развлечениях.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Материально-технические условия**

Для реализации данной программы имеется просторное помещение (музыкальный зал), которое оснащено необходимым оборудованием и материалами:

- музыкальный центр,
- фонотека
- зеркало
- С. и Е. Железновы «Баюшки - баю», «Музыка с мамой», «Ладушки», «Тук - ток», «Часы», «К нам на Новый год», «Утро», «Лесенка», «Автобус», «Котятка и щенок», «Козел», «весна», «У жирафов», «Помощники», «Тим и Том» и др.
- детские песни В. Шаинского «Дважды два - четыре», «Антошка», «Вместе весело шагать», «Голубой вагон», «Песенка крокодила Гены», «Когда мои друзья со мной», «Песенка мамонтенка», «Песенка про кузнечика», «Улыбка», «Чунга - чанга» и др.
- детские песни Э. Успенского «А может быть корова», «Песня Чебурашки» и др.;
- классические произведения для детей: И.П. Чайковский: лучшее из балета «Лебединое озеро», И.П. Чайковский: лучшее из балета «Щелкунчик», Шуман: «Детский альбом», «Детские сцены», А. Вивальди «Времена года»;
- наглядные демонстрационные пособия;
- музыкальные и шумовые инструменты,
- разные виды театра,
- физкультурная атрибутика (скакалки, мячи, коврики и др.).

## 2.2. Требования к педагогическим работникам

К педагогическим работникам, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, предъявляются следующие требования:

Педагог должен иметь:

- высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области хореографии без предъявления требований к стажу

- высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное образование в области хореографии;

- педагогическое образование

Педагог должен знать:

- способы составления занятий в игровой форме;

- методику проведения различных программ по хореографии.

Педагог должен уметь:

- проводить работу по обучению детей в соответствии с программой и методикой по хореографии;

- определять задачи и содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных психофизических особенностей детей;

- организовывать и проводить с участием педагогических работников и родителей (лиц их замещающих) музыкальные праздники, другие мероприятия развлекательного характера;

- осуществлять связи с учреждениями дополнительного образования хореографической направленности;

- осуществлять просветительскую работу среди родителей воспитанников, воспитателей ДОУ с привлечением соответствующих специалистов;

- совместно с медицинскими работниками контролировать состояние здоровья детей и регулировать их физическую нагрузку;

- отвечать за жизнь и здоровье детей во время работы с ними.

### 3. Учебный план. Содержание работы

Учебный план программы реализуется через специально организованные занятия. Программа предполагает проведение 1 занятия в неделю. Продолжительность занятия: 1 академический час (25-30 мин)

Таблица 1

Учебный план

№	Наименование модуля	Количество занятий в год	Количество часов(академич часов)	
			4-7 лет	теория
1	Гимнастика	8	2	6
2	Музыкально-ритмическая композиция	10	3	7
3	Растяжка	10	4	6
4	Силовая, работа с блоками	10	1	9
	всего	38	10	28

Таблица 2

Учебно-тематический план на учебный год

Вид, тема занятия	месяц	Методики и технологии
Первичная диагностика исходных показателей	Сентябрь	Создание условий для проведения тестовых заданий; игровой метод; наглядный (карточки – схемы выполнения движений), показ, объяснение.
Гимнастика	Октябрь-ноябрь	Создание условий для реализации программы:
Музыкально-ритмическая композиция	Декабрь-январь	- игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные ситуации;
Растяжка	Февраль-март	- широкое использование имитационных движений, зеркальный показ;
Силовая работа с блоками	Апрель-май	- включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций;
		- проведение гимнастики, музыкально-



		ритмических, общеразвивающих упражнений; - постановка сюжетных и парных танцев.
Показательные выступления	Май	Проведение показательных выступлений, участие в утренниках, развлечениях.
Итоговая диагностика танцевальных способностей детей. Анализ выполнения программы	Май	Проведение тестовых заданий
Итого	38 час	

### 3.5. Календарный учебный график

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Количество занятий	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4

Продолжительность учебных занятий – 38 недель.

### 3.6. Механизм оценки полученных результатов

Так как программа является развивающей, то достигнутые успехи демонстрируются воспитанниками во время проведения творческих мероприятий: утренники, развлечения, концерты, показы другим группам и родителям.

Педагогический анализ музыкального и психомоторного развития детей проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Критерии оценки детей:

3 балла – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.

2 балла – передают только общий характер, темп, метроритм.

1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Параметры:

- эмоциональность

- выразительность мимики и пантомимики, передача в жестах разнообразной гаммы чувств исходя из музыки и содержания композиции. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

- творческие проявления

- умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Оценивается в процессе наблюдения. Результаты заносятся в таблицу.

Форма подведения итогов: выступления на утренниках, праздниках; а также открытые занятия для родителей и педагогов.

### **3.7. Взаимодействие с родителями**

На протяжении всей реализации содержания материала программы родители являются неотъемлемыми участниками образовательного процесса: они ознакомлены с требованиями, целями и задачами обучения, осведомлены

о необходимости постоянного закрепления материала изученного детьми с педагогом.

#### **4. Методические материалы**

1. Барышникова Т.А. Азбука хореографии / Под ред. М.Е. Гурьянова. – М.: Айрис - Пресс, 2001.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб, 2000.
3. Доронова Т., Карбанова О., Соловьева Е. Игра в дошкольном возрасте. – М: Линка - ПРЕСС, 2006.
4. Новицкая М., Наumenко Г. Раз, два, три, четыре, пять, мы идем с гобой играть. – М., 1995.
5. Ритмика» / Под ред. Е.И.Пинаевой. – Пермь, 1997.
6. Руднева С., Фиш С. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: Линка-ПРЕСС, 2006.
8. Субботина Л. Развитие творчества у детей. – Ярославль, 1996.