

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 54 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 54
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детского сада № 54
Кировского района Санкт-Петербурга
И.А. Наумовская
Приказ № 150 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ
«РАЗВИВАЮЩАЯ РИТМИКА»

Срок освоения: 1 учебный год (64 часа)

Возраст обучающихся: от 3 до 7 лет

Разработано: педагог дополнительного образования
Понкратенкова Александра Андреевна

Санкт-Петербург
2024г

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Общие положения	3
1.2 Актуальность Программы	6
1.3 Цели и задачи Программы.....	7
1.4 Способы контроля освоения Программы.....	8
1.5 Особенности Программы	9
1.5.1 Направленность Программы.....	9
1.5.2 Объекты Программы	9
1.5.3 Субъекты Программы.....	9
1.5.4 Адресат (заказчик) Программы.....	9
1.5.5 Форма обучения в соответствии с Программой	9
1.5.6 Язык реализации Программы	9
1.5.7 Объём и сроки реализации Программы.....	9
1.5.8 Особенности реализации Программы	10
МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	11
2. Возрастные особенности воспитанников	11
2.1 Возрастные особенности младшей группы	11
2.2 Возрастные особенности средней группы	12
2.3 Возрастные особенности старшей группы	13
2.4 Возрастные особенности подготовительной группы.....	14
3. Методические особенности реализации Программы	15
4. Учебный план	17
4.1 Учебный план младшей группы (Программа 1 уровня).....	17
4.2 Учебный план средней группы (Программа 2 уровня)	19
4.3 Учебный план старшей группы (Программа 3 уровня)	21
4.4 Учебный план подготовительной группы (Программа 4 уровня).....	24
5. Календарный план	27
5.1 Календарный план младшей группы.....	27
5.2 Календарный план средней группы	28
5.3 Календарный план старшей группы	29
5.4 Календарный план подготовительной группы.....	31
6. Планируемые результаты применения методики в освоении Программы	33
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	34
7 Особенности организационных образовательного процесса	34
7.1 Условия набора и формирования групп	34
7.2 Количество обучающихся в группах	34
7.3 Формы проведения занятий.....	34
7.4 Формы организации занятий	35
7.5 Формы организации деятельности воспитанников на занятии	35
7.6 Материально-техническое оснащение Программы	35
7.7 Кадровое обеспечение	35
7.8 Оценочные и методические материалы	35
8. Список методических источников и литературы	37

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

1.1 Общие положения

Образование и обучение играют ключевую роль в развитии общества. Они формируют не только знания и навыки, но и личностные качества, которые необходимы для успешной, счастливой и полезной обществу жизни индивида. Важно понимать, что обучение — это не просто передача информации, а процесс, который помогает людям адаптироваться к изменениям в мире, развивать критическое мышление и принимать обоснованные решения.

Особое внимание стоит уделить обучению детей. Дети — это будущее нашего общества, и их образование закладывает основы для их дальнейшего развития. В этом возрасте они более восприимчивы к новым знаниям и способны быстро усваивать информацию. Обучение в детском возрасте формирует не только академические навыки, но и эмоциональный интеллект, который играет важную роль в межличностных отношениях.

Дошкольный возраст является особенно важным периодом для обучения. Именно в этот период закладываются основы здоровья, когнитивных навыков и социализации. Дети учатся взаимодействовать с окружающими, развивают коммуникативные навыки, осваивают базовые концепции социальных взаимодействий, приобретают необходимые привычки в области морального и физического здоровья и гигиены. Эти навыки являются фундаментом для дальнейшего обучения и успешной адаптации как в школьной системе, так и во взрослой жизни. Исследования показывают, что дети, получившие качественное дошкольное образование, имеют более высокие шансы на успех в дальнейшем обучении и жизни.

Обучение детей дошкольного возраста средствами хореографии, танцев и ритмики представляет собой уникальный подход к образованию. Данный вид деятельности использует врождённые инстинкты повторения и движения, что делает его естественным и привлекательным для детей. Танцы способствуют развитию координации, моторики и чувства ритма, а также помогают детям выражать свои эмоции и чувства. Игра — это единственный вид социальной деятельности, доступный и показанный детям в младшем дошкольном возрасте. Поэтому игра как основа обучения делает процесс увлекательным и интересным, что значительно повышает мотивацию детей к обучению, а значит и его результативность.

Эстафетная форма обучения, при которой материал подается от простого к сложному с использованием ранее изученного, является эффективной стратегией для дошкольников. Такой подход позволяет детям постепенно осваивать новые знания, опираясь на уже имеющиеся. Это снижает уровень стресса и повышает уверенность в своих силах. Дети учатся систематизировать информацию, что способствует лучшему усвоению материала. Кроме того, использование игровых элементов в обучении помогает поддерживать интерес и вовлеченность детей.

Подводя итоги Общих положений Пояснительной записки данной программы. Обучение и образование имеют огромное значение для формирования личности и будущего общества. Обучение детей, особенно в дошкольном возрасте, закладывает основы их здоровья и навыков, необходимых для успешной социализации. Хореография в игровой форме как средство обучения использует природные инстинкты детей и делает процесс увлекательным. Эстафетная форма обучения помогает детям уверенно двигаться от простого к сложному, обеспечивая прочный фундамент для их дальнейшего развития. Данная программа ставит своей целью инвестирование в образование детей, для их будущей счастливой и успешной жизни, а также для построения здорового и успешного общества будущего.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 54 Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту: ДООУ №54 или дошкольное образовательное учреждение, или образовательное учреждение) осуществляет дополнительную образовательную деятельность по адресу: проспект Маршала Жукова, дом 34 к2. Данное образовательное учреждение является адресатом (заказчиком) данной дополнительной общеобразовательной программы «Воспитание детей дошкольного возраста средствами комплементарной хореографии» (сокращённое название «Развивающая Ритмика») (далее по тексту: Программа или ДООП).

Данная Программа составлена с учётом требований и возможностей ДООУ №54, также с учётом фактической планировки помещений, количества и наполненности групп, их возрастной градации, также с учётом внутренних правил, распорядка дня и соблюдения режима и других факторов, влияющих на создание и реализацию данной Программы.

Данная Программа составлена с учётом календарно-тематического плана ДООУ №54 на учебный год и аффилирована с ним тематическими мероприятиями, способами и методами подачи материала ученикам. Так же данная Программа предполагает интеграцию в общий учебный процесс ДООУ №54, поддержание общих целей и задач, а также консолидацию с другими Программами дополнительного дошкольного образования (другими секциями и кружками) для реализации целей всех Программ с помощью междисциплинарных связей.

Данная Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности для дошкольников в области хореографии в ДООУ №54 и разработана на основе и в соответствии со следующими правовыми нормами и актами:

- Конституцией РФ, ст. 43, 72;
- Конвенцией о правах ребенка (1989г.);
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.;
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Комментариями Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г. № 08-249;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минобрнауки России от 28.12.2010г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека фактора среды обитания»;
- Уставом ДОУ № 54.

1.2 Актуальность Программы

Образование, особенно детское, становится всё более важным в нашем быстро меняющемся мире. Программы обучения должны постоянно совершенствоваться и адаптироваться к новым вызовам времени, не только используя традиционные, но и внедряя инновационные методы обучения. Кроме того, современные Программы обучения должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка. Это значит, что педагоги должны быть готовы адаптировать свои методы в зависимости от уровня подготовки и интересов детей. Также Программы обучения должны не только учитывать исторический и культурный контекст нашего общества (и соответствовать ему), но и следовать современным социально-значимым целям и задачам воспитания полноценных личностей и достойных граждан нашего общества.

Современные образовательные программы постоянно совершенствуются, основываясь на последних исследованиях в области педагогики и психологии. Специалисты изучают, как дети учатся, какие методы наиболее эффективны и как можно адаптировать обучение к индивидуальным потребностям каждого ребёнка. Это приводит к созданию гибких и адаптивных Программ, которые учитывают разнообразие стилей обучения и интересов детей. Например, игрофикации образовательного процесса, а также использование креативных систем мотивации делает обучение более увлекательным и доступным.

Важным аспектом является то, что программы обучения детей хореографии (танцам, ритмике) также должны подвергаться постоянному обновлению. Хореография — это не только искусство, но и средство развития физических, эмоциональных и социальных навыков. В условиях быстрого изменения культурных и социальных норм, целей и задач, Программы хореографии должны учитывать новые тенденции, чтобы оставаться актуальными.

Признаками и примерами такого успешного соответствия актуальным целям, задачам, приёмам и способам обучения (реализованными в данной Программе) являются:

- внедрение в Программу обучения новейших методических разработок, либо создание собственных систем на базе профессионального обучения и педагогического опыта;
- постоянный мониторинг новейших методических разработок и, по необходимости, корректировка реализуемой Программы в соответствии с ними;
- обязательная и всесторонняя реализация социальных требований общества и государства в вопросах воспитания у детей наиболее правильных социальных норм, связанных с введением учеников в культурно-исторический контекст нашего общества, особенно в вопросах привития им таких концепций, как патриотизм, долг, честь и достоинство;
- дозированное, разумное и бережное введение в музыкальный материал достойных образцов современной детской музыки, в том числе предложенной воспитанниками;
- комплементарное (подходящее Программе и детям) добавление движений из новых стилей;
- учет заинтересованности детей в связи с получением ими из средств массовой информации (подходящих по возрасту мультфильмов, фильмов, электронных и обычных игр и т.д.) сведений о новых персонажах или привлекательных для детей объектах;
- эпизодическое использование современных мультимедийных трендов (челленджей, трендовых клипов и т.д.) для мотивации учеников выполнять новые задачи, а также в качестве наиболее актуального способа фиксирования достижений;
- современная система мотивации учеников (в том числе многоступенчатая по принципу квеста);
- многое другое.

Актуальность данной Программы определяется всеми вышеизложенными факторами, но не ограничивается ими в своих информационных и методических рамках.

1.3 Цели и задачи Программы

Цели и задачи данной Программы полностью соответствуют Общим положениям Пояснительной Записки (см.п. 1.1) с учётом Актуальности (см.п.1.4), а именно;

- формирование в будущем физически здорового человека (имеющего привычку к двигательной активности), а также необходимая в раннем возрасте индивидуальная корректировка некоторых аспектов здоровья и анатомии учеников;
- закладывание базиса для поэтапного развития учеников в умственно полноценных и всесторонне развитых личностей для оптимизации дальнейшего процесса обучения (в школе, следующих учебных заведениях и далее);
- воспитание социальных навыков и моральных-духовных ценностей для возможности восприятия и поддержания высокой культуры нашего общества.

Расшифровка вышеуказанных целей и задач.

Физическое развитие включает в себя:

- адекватная возрасту физическая нагрузка;
- развитие всех групп мышц;
- развитие координационных навыков и мелкой моторики;
- формирование правильной осанки;
- развитие вестибулярного аппарата;
- освоение других аспектов ОФП (общее физическое развитие);
- начала СФП (специальное физическое развитие), такие как растяжка, выворотность, гибкость, сила и выносливость;
- навык ориентирования в пространстве (в том числе «по точкам»);
- обогащение личной лексической базы учеников новыми движениями;
- развитие навыков пантомимы (использование мимики и жестов в соответствии с задачей);
- развитие обычной памяти, а также моторной памяти;
- умение взаимодействовать с поверхностью пола и проработка навыков контролируемого падения для уменьшения вероятности серьёзных травм во взрослом возрасте;
- укрепление иммунитета.

Умственное и творческое развитие включают в себя:

- ритмичность
- музыкальность;
- развитие музыкальной и эмоциональной памяти;
- умение определять характер музыки, её настроение и образность;
- навык передавать образ музыки через изученные или интуитивные движения;
- закладывание навыка импровизации в соответствии с образом или задачей;
- развитие воображения, фантазии и творческого потенциала;
- привитие эстетического вкуса;
- навык грамотно отвечать на вопросы в рамках Программы и давать определения;
- развитие волевых навыков и качеств, таких как самоотдача, трудоспособность, собранность, целеустремлённость и т.д.

Социально-коммуникативное, морально-нравственное, духовное развитие включают в себя:

- базовые уважительные гендерные навыки;
- тактичность при общении и работе в парах, тройках, группе;
- уважение чужого личного пространства;
- умение воспринимать и осознавать чужие эмоции;
- навык сопереживания людям, животным, персонажам и т.д.;
- умение работать в коллективе (паре, тройках, группах и т.д.);
- понятие личной и коллективной ответственности.
- превалирование общественных ценностей (группы и общества) над личностными (альтруизм, а не эгоизм);

1.4 Способы контроля освоения Программы

Показатели результативности обучения по данной Программе определяются следующими методами, способами, факторами и формами контроля.

Со стороны воспитанника:

- активное добровольное участие в уроках, особенно в частях, связанных с творчеством;
- внимательность, собранность, «живость» на уроках, желание отвечать на вопросы;
- просьбы поиграть в предложенные Программой игры, повторить большее количество раз изученные танцы и этюды;
- самоанализ на основе анкетирования беседой (подтверждение учеником возросшей заинтересованности в изучаемом материале или его аспектах);
- желание танцевать в первой линии в группе;
- желание воспитанника демонстрировать в одиночку изученный материал перед группой;
- желание выступить перед родителями и другими зрителями;
- желание демонстрировать или пользоваться полученными навыками (потанцевать дома для семьи; потанцевать с родителями и т.д.);
- желание заниматься дополнительно (станцевать сольный танец, осваивать новые направления);
- дополнительные вопросы педагогу и родителям, показывающие желание воспитанника дополнительно изучать и погружаться в предложенный материал (просьбы сводить на балет или показать мультфильмы/фильмы о танцах; заинтересованность в подходящей атрибутике и т.д.)
- желание связать свою будущую профессию с танцами;
- уверенное ориентирование в изученном материале и элементах урока (в том числе его построения);
- умение пользоваться изученным реквизитом (коврик, кубик, эспандер, игрушка и т.д.);
- высокая оценка (придание значимости) полученных элементов системы мотивации, бережное к ним отношение, желание «заработать» и получить их ещё больше;
- самостоятельное желание выглядеть опрятно и в соответствии с рекомендациями ко внешнему виду на уроках хореографической направленности.

Со стороны педагога:

- контроль посещаемости детей;
- визуальная проверка изменений;
- тактильная проверка изменений в работе мышц и суставов;
- анкетирование учеников беседой об их уровне вовлечённости и осознаваемых успехах;
- фото и видео фиксация изменений в начале изучения материала и по достижении результата;
- контроль и оценка достижений с помощью системы мотивации.

Со стороны родителей воспитанника и других зрителей:

- контроль посещаемости детей;
- контроль системы мотивации;
- Открытые Уроки (по четвертям/по триместрам/по полугодиям) в зависимости от возможности проведения данных мероприятий ДООУ №54, а также от их целесообразности как элементов развития навыка учеников уверенности в себе и наличии успехов, желательных к демонстрации;
- Тематические или Календарные Концерты (при наличии профильного материала и возможности комфортно встроить его демонстрацию в существующее мероприятие);
- Отчётный Годовой Концерт с демонстрацией сценической части предполагаемого Программой материала (этюды и танцы).

1.5 Особенности Программы

1.5.1 Направленность Программы

Направленность Программы определяется её целями и задачами (см.п. 1.5) и формулируется как:

- гуманистическая;
- художественно-эстетическая;
- общеразвивающая;
- физиологическая.

1.5.2 Объекты Программы

Объектами Программы является комплекс нематериальных ценностей, подлежащих передаче воспитанникам и способы этой передачи, а именно:

- методика воспитания детей дошкольного возраста средствами хореографии;
- хореографический комплементарный (подходящий) материал;
- гуманистическая ценность, заданная целями и задачами Программы.

1.5.3 Субъекты Программы

Субъектами (реципиентами, получателями) программы являются воспитанники ДООУ №54, объединённые в адаптивные группы согласно возрастной градации:

- младшая группа (3-4 года);
- средняя группа (4-5 лет);
- старшая группа (5-6 лет);
- подготовительная (к школе) группа (6-7 лет).

1.5.4 Адресат (заказчик) Программы

Адресатом (заказчиком) Программы является ДООУ №54, осуществляющий общеобразовательную дошкольную деятельность и заинтересованный в дополнительных общеразвивающих занятиях различной направленности для наилучшего достижения профильных целей.

1.5.5 Форма обучения в соответствии с Программой

Очная, что обусловлено принципами работы ДООУ №54.

1.5.6 Язык реализации Программы

Русский, что обусловлено законами и нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

1.5.7 Объём и сроки реализации Программы

1 (один) учебный год с регулярностью занятий 2 раза в неделю с октября по май включительно (с учётом каникул и государственных праздников и выходных/нерабочих дней), что обусловлено принципами работы ДООУ №54. Учебные часы для разных групп различаются в соответствии с нормативными документами Министерства Образования (см.п.1.3), а также рекомендациями Министерства Здравоохранения и составляют:

- младшая группа – 15-20 минут;
- средняя группа – 20-25 минут;
- старшая группа – 25-30 минут;
- подготовительная группа – 30-35 минут.

1.5.8 Особенности реализации Программы

Данная Программа обладает следующими особенностями и принципами реализации.

Личностно-ориентированный подход.

- невзирая на групповой способ проведения занятий, целью реализации Программы является
- выделение личностных качеств каждого ребёнка, развитие его сильных сторон и помощь в устранении слабых;
- индивидуальное внимание каждому ученику;
- тактичное и добровольное вовлечение детей в учебный процесс.

Доступность материала и способа его подачи.

- Программа реализуется в соответствии с возрастными особенностями учеников и полностью укладывается в доступные им виды социальной и желаемой ими деятельности;
- Программа учитывает физиологические возрастные особенности учеников и не выходит за их рамки и возможности;
- Программа учитывает превалирование инстинктов над разумной (когнитивной и рефлексивной) деятельностью у детей дошкольного возраста (преобладание паттерна «хочу» над паттерном «надо») и использует желание следовать таким инстинктам, как свободная двигательная активность, встраивание в общий ритм и повторение (отзеркаливание) действий старших лидеров (педагога) в качестве инструментов для реализации целей и задач Программы;
- Использование и привлечение понятных детям персонажей из классической медиакультуры (имеющим явный воспитательный аспект, удачно помогающих реализовать разнообразные задачи), в том числе и предложенных воспитанниками.

Эффективность Программы обусловлена (но не ограничивается) следующими подходами.

- полная и обязательная добровольность участия детей, реализуемая принципом самостоятельной вовлечённости в любые процессы на занятиях;
- возможность учеников временно приостанавливать рекомендуемую деятельность, так как ребёнок, вернувшийся в заинтересовавший его процесс по собственному выбору будет придерживаться его гораздо активнее, нежели в случае принудительного вовлечения;
- Программа построена в игровой форме (с элементами игрофикации процесса обучения, а не только с наличием игр на уроках), так как игровая форма деятельности является единственной доступной и подходящей для детей дошкольного возраста (особенно младшей группы);
- Программа учитывает то, что мозг (как индивида, так и в историческом аспекте всего нашего вида) может развиваться только и единственно в условиях стресса, и погружает учеников в искусственный, положительно-направленный и комфортный («бодрящий», «азартный»), контролируемый стресс для создания базового условия развития мозга. Способы достижения такого состояния обусловлены привлечением исходных инстинктов детей, и выражаются в подражании лидерам занятия (конкурентность), в желании получить индивидуальную похвалу/место в первой линии/сольную партию (лидерство), в желании получить проверяемое преимущество в мотивационной программе (собираательство), использование ресурса групповой поддержки каждого ученика (лидерство, превосходство), желание соответствовать ситуации, группе и коллективу (стадный инстинкт), потребность в социально-физическом взаимодействии («поглаживания», груминг) и т.д.
- Программа использует наработки этологии (науке об инстинктивных реакциях и инстинктивных особенностях психики) как способы привлечь малоcontactных детей;
- Программа использует материалы и наработки бихевиоризма (науки о телесных реакциях при контакте с окружающей средой).

МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2. Возрастные особенности воспитанников

2.1 Возрастные особенности младшей группы

При занятиях хореографией с детьми 3-4 лет важно учитывать их возрастные особенности.

Физиологические особенности:

- развитие моторики: у детей этого возраста активно развиваются крупная и мелкая моторика. Они могут выполнять простые движения, но координация еще не идеальна;
- физическая выносливость: дети быстро устают, поэтому занятия должны быть короткими и динамичными;
- гибкость, выворотность и растяжка: мышцы, связки и суставы детей гибкие и подвижные, но важно избегать чрезмерных нагрузок и резких движений.

Умственные особенности:

- кратковременная память: дети могут запоминать простые движения и последовательности, но сложные комбинации могут вызвать у них трудности;
- внимание: способность сосредоточиться на задаче ограничена, поэтому занятия должны быть разнообразными и интерактивными;
- игровое восприятие: дети лучше усваивают информацию через игру, поэтому важно включать в занятия элементы игры.

Координационные особенности:

- баланс и ориентирование: дети учатся контролировать свое тело, но могут испытывать трудности с балансом и пространственной ориентацией;
- сокоординация (согласованное либо изолированное движение частей тела друг относительно друга): выражена крайне слабо, поэтому наработке этого навыка следует уделить особое внимание;
- синхронизация движений (согласованность с музыкой, с педагогом и друг с другом): подчинена инстинктам, поэтому не сознательна, что требует перевод этого навыка в режим когнитивного (осознаваемого).

Социальные-психологические особенности:

- командная работа: дети учатся взаимодействовать с окружающими, но могут проявлять эгоизм или нетерпимость, что требует корректировки;
- эмоциональная выразительность: дети этого возраста часто не умеют по заданию показывать различные эмоции, «стесняются», что требует тактичного преодоления положительным примером от лидеров группы;
- необходимость поддержки: дети нуждаются в положительном подкреплении и поддержке со стороны взрослого для повышения уверенности и продуктивности занятий.

Возрастные рекомендации:

- использование строго игровой формы обучения, подходящих образов и музыки;
- разделение занятия на короткие блоки со сменой базового положения/задания (беговая игра, упражнения сидя, задания в кругу, изучения этюда/танца в построении, упражнения лёжа и т.д.);
- особое внимание уделяется обеспечению безопасной среды для выполнения движений и игр, а так же привитию ученикам навыка безопасных взаимодействий и выполнения заданий;
- наилучший эффект оказывает поддержка и положительное подкрепление достижений, даже если они небольшие.

2.2 Возрастные особенности средней группы

При занятиях хореографией с детьми 4-5 лет важно учитывать их возрастные особенности.

Физиологические особенности:

- развитие моторики: у детей этого возраста продолжает развиваться крупная и мелкая моторика. Они могут выполнять усложнённые движения, но координация еще не идеальна;
- физическая выносливость: постепенно повышается, поэтому занятия и отдельные блоки в них могут быть более длинными, но всё ещё требуют реагирования на их состояние;
- гибкость, выворотность и растяжка: мышцы, связки и суставы детей остаются гибкими и подвижными, но важно продолжать избегать чрезмерных нагрузок и резких движений.

Умственные особенности:

- кратковременная память: дети могут запоминать простые движения и последовательности, а так же более сложные короткие комбинации;
- внимание: способность сосредоточиться на задаче всё ещё нестабильна, поэтому занятия должны быть разнообразными и интерактивными;
- игровое восприятие: дети всё ещё лучше усваивают информацию через игру, но допустимо введение коротких обучающих блоков без игровых признаков.

Координационные особенности:

- баланс и ориентирование: дети лучше контролируют свое тело, лучше ориентируются в пространстве, но всё ещё испытывать трудности с балансом, поэтому полезно вводить в занятия специализированные упражнения на развитие вестибулярного аппарата;
- сокоординация (согласованное либо изолированное движение частей тела друг относительно друга): выражена уже лучше, поэтому при разработке этого навыка можно усложнять задания;
- синхронизация движений (согласованность с музыкой, с педагогом и друг с другом): начинает быть сознательной, поэтому требует медленного темпа отработки.

Социальные-психологические особенности:

- командная работа: дети готовы расширять палитру заданий на различные групповые взаимодействия;
- эмоциональная выразительность: дети этого возраста меньше зависят от окружающих и больше сосредоточены на себе, поэтому лучше отзываются на задания, связанные с выражением эмоций;
- необходимость поддержки: дети нуждаются в положительном подкреплении и поддержке со стороны взрослого для повышения уверенности и продуктивности занятий, но уже готовы поднимать свою значимость, стараясь быть самыми лучшими.

Возрастные рекомендации:

- использование преимущественно игровой формы обучения, подходящих образов и музыки;
- добавление в программу навыков ориентирования в пространстве и на равновесие;
- разделение занятия на блоки средней длины со сменой базового положения/задания (беговая игра, упражнения сидя, задания в кругу, изучения этюда/танца в построении, упражнения лёжа и т.д.), допускается 1-2 удлинённых блока для наилучшего освоения основного материала урока с существенным количеством повторов;
- особое внимание уделяется проверке и контролю навыка учеников к безопасному взаимодействию и выполнению заданий;
- детям нужно положительное подкрепление и лидирующие примеры, но приобретает актуальность и обращение внимания на недостаточность усилий/вовлечённости.

2.3 Возрастные особенности старшей группы

При занятиях хореографией с детьми 5-6 лет важно учитывать их возрастные особенности.

Физиологические особенности:

- развитие моторики: у детей этого возраста достаточно развита крупная и мелкая моторика. Они могут выполнять усложнённые движения и более длинные комбинации;
- физическая выносливость: постепенно повышается, поэтому удлинённые занятия могут состоять из нескольких длинных блоков с перерывами вида деятельности для «перезагрузки»;
- гибкость, выворотность и растяжка: мышцы, связки и суставы детей могут начинать подвергаться возрастным изменениям, что требует их поддержания на нужном уровне.

Умственные особенности:

- кратковременная память: дети могут запоминать более длинные и сложные комбинации методом повтора, самостоятельной отработки и/или повторения за лидерами группы;
- внимание: способность сосредоточиться на задаче улучшается, поэтому занятия могут начинать включать в себя периоды самостоятельной работы;
- игровое восприятие: дети всё ещё лучше усваивают информацию через игру, но допустимо введение средних по длительности обучающих блоков без игровых признаков.

Координационные особенности:

- баланс и ориентирование: дети лучше контролируют свое тело, лучше ориентируются в пространстве, и лучше контролируют баланс, поэтому отработка этих навыков может постепенно переводиться с уровня ОФП на уровень СФП;
- сокоординация (согласованное либо изолированное движение частей тела друг относительно друга): выражена лучше, поэтому требуется усложнение специализированных заданий как на сокоординацию, так и на изоляцию;
- синхронизация движений (согласованность с музыкой, с педагогом и друг с другом): становится выраженной, поэтому для усложнения проработки навыка требуется более высокий темп и более сложная лексика.

Социальные-психологические особенности:

- командная работа: у детей развиваются навыки сотрудничества и коммуникации;
- эмоциональная выразительность: дети этого возраста обычно достаточно свободно выражают свои эмоции мимикой и жестами, поэтому заданиям могут усложняться;
- необходимость поддержки: дети хорошо реагируют на положительное подкрепление, но более значимым и продуктивным является их желание избежать его отсутствия.

Возрастные рекомендации:

- использование игровой формы обучения как минимум на половине урока;
- разделение занятия на подходящие программе урока блоки с использованием времени на самостоятельную работу;
- особое внимание уделяется проверке и контролю навыка учеников к безопасному взаимодействию и выполнению более сложных заданий;
- дети стараются получить положительное подкрепление, избежать его отсутствия и часто стараются стать лидирующим примером для группы.

2.4 Возрастные особенности подготовительной группы

При занятиях хореографией с детьми 6-7 лет важно учитывать их возрастные особенности.

Физиологические особенности:

- развитие моторики: у детей этого возраста достаточно развита крупная и мелкая моторика. Они могут выполнять сложные движения и длинные комбинации;
- физическая выносливость: высокая, поэтому занятия и блоки упражнений планируются исходя из методической необходимости с контролем состояния усталости детей;
- гибкость, выворотность и растяжка: мышцы, связки и суставы детей в этом возрасте часто подвергаются возрастным изменениям, что требует введения обязательного разогрева перед соответствующими упражнениями, а также контроля безопасности исполнения.

Умственные особенности:

- кратковременная память: дети могут запоминать более длинные и сложные комбинации методом повтора и самостоятельной отработки;
- внимание: способность сосредоточиться на задаче заметная, что позволяет давать детям разные задания одновременно;
- критическое мышление: дети начинают осознавать и анализировать свои движения, могут давать обратную связь о танце.

Координационные особенности:

- баланс и ориентирование: упражнения на эти навыки можно давать сложные, слегка превышающие текущие возможности детей для подстёгивания развития;
- сокоординация и синхронизация движений: упражнения на эти навыки можно давать сложные, слегка превышающие текущие возможности детей для подстёгивания развития;

Социальные-психологические особенности:

- командная работа: у детей заметны навыки сотрудничества и коммуникации;
- эмоциональная выразительность: дети этого возраста первого года обучения могут с отторжением воспринимать задания на демонстрацию эмоций, что требует тактичного вовлечения примером лидеров группы;
- необходимость поддержки: дети демонстрируют снижение зависимости от системы мотивации, но увеличение зависимости от положительного подкрепления от группы.

Возрастные рекомендации:

- использование игровой формы обучения, ориентируясь на возможности группы;
- занятие может быть построено на едином блоке для улучшения навыков выносливости и сосредоточенности;
- особое внимание уделяется проверке и контролю навыка учеников к безопасному взаимодействию и выполнению более сложных заданий, в том числе самостоятельных;
- необходим индивидуальный подход к мотивированию детей с постепенной выработкой обычаев конкретной группы.

3. Методические особенности реализации Программы

Методические особенности реализации Программы можно представить следующими категориями.

«Эстафетная» подача материала:

- все принципы, схемы и элементы подаются ученикам от простого к сложному;
- каждый из разбивается на составные части до состояния практически полной неделимости;
- все элементы, которые могут быть выведены в параллель (руки от ног, элемент от траектории и т.д.) – даются также отдельно.

«Матрёшка» как распределение возрастных целей и задач.

Поскольку все группы (младшая, средняя, старшая и подготовительная) являются учениками первого года обучения, то они все в полном объёме (кроме сценических целевых танцев) изучают материал групп от N-(N-1) до N, где N – условный номер группы по старшинству в соответствии со средним возрастом. То есть подготовительная группа (где N=4) изучает сначала теоретический и практический материал сначала первой группы, затем второй, затем третьей, затем четвёртой, что полностью соотносится и соответствует принципу эстафетной подачи материала, представленному выше.

Принцип Ступенчатости.

Весь материал в полном объёме должен быть освоен группой в степени достаточной, чтобы усложнение изученного и/или следующий уровень задач по той же тематике были в достаточной мере понятны и безопасны всем воспитанникам. То есть материал (блок, ступень, упражнение и т.д.) повторяются из урока в урок до нужного уровня усвоения. Преимущественной целью ставится качественное, полное и безопасное последовательное освоение материала в противовес количественному (количество упражнений, прохождение всей программы до конца и т.д.)

Игровая форма подачи материала.

Базовым принципом реализации Программы выбрана игровая форма подачи материала на всех уровнях взаимодействия с воспитанниками:

- упражнения в виде игры (дополнительные игровые задачи, образы и т.д.);
- развлекательные полезные игры (в качестве разогрева, отдыха, «перезагрузки» т.д.);
- игровая форма урока целиком (морское путешествие, лесная прогулка и т.д.);
- «квестовая» система мотивации.

Дисциплина.

Вспомогательным принципом реализации Программы выбрано дисциплинирование группы как основа травмобезопасности. Дисциплина группы является суммой личных ограничений и повышенной требовательности к себе каждого воспитанника, что приводит к повышению результативности каждого ученика.

Контролируемый стресс.

Важным инструментом воздействия на учеников при реализации данной Программы выбран стресс, как единственное условие развития мозга. В условиях умеренного стресса, например, во время здоровой конкуренции или стремления к лидерству, активируются нейронные связи, что способствует улучшению когнитивных функций. Такие положительные виды стресса, как желание быть лучше или получить награду, стимулируют мотивацию и целеустремленность. Они помогают детям учиться справляться с вызовами, развивая устойчивость и уверенность в своих силах. Кроме того, контролируемый стресс способствует развитию критического мышления и креативности, так как дети учатся находить решения в сложных ситуациях. Таким образом, правильно организованный стресс становится мощным инструментом для формирования успешной и адаптивной личности.

Логоритмика (декламация стихов, сопровождающаяся движениями)

Ещё одним важным инструментом для развития детей и достижения целей Программы выбрана логоритмика, обязательная для всех групп. Логоритмика — это уникальный метод, сочетающий движения и декламацию стихов, который приносит множество пользы детям. Во-первых, она развивает речевые навыки, помогая улучшить произношение и обогащая словарный запас. Во-вторых, сочетание движений с речью способствует улучшению координации и моторики, что важно для физического развития. Кроме того, логоритмика помогает детям лучше запоминать информацию и развивает внимание. Социальные навыки также укрепляются, так как занятия проходят в группе, где дети учатся взаимодействовать и поддерживать друг друга. В целом, логоритмика способствует гармоничному развитию личности ребенка через творчество и активное участие.

Особое внимание на стопы и осанку.

Работа со стопами и осанкой на занятиях танцами с детьми дошкольного возраста имеет огромное значение для их физического развития. Правильная осанка способствует формированию здорового позвоночника и предотвращает проблемы с ним в будущем. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и живота, помогают детям развивать координацию и баланс.

Работа со стопами важна для формирования правильной походки и предотвращения плоскостопия, что может привести к различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Танцевальные занятия учат детей чувствовать свое тело, развивают гибкость и силу мышц ног, что способствует более активному и здоровому образу жизни.

Классический танец (балет) и русский народный танец.

Для данной Программы характерно соединение в изучаемом материале двух направлений танца, а именно: классического (балета) и русского (в академической форме). Классический танец развивает технику, грацию и дисциплину, что способствует формированию уверенности в себе и улучшению координации движений. Балет учит детей выражать базовые, общечеловеческие эмоции через танец, развивая артистические способности воспитанников.

В то же время русский народный танец открывает перед детьми мир традиций, обычаев и культурного наследия России. Он помогает понять корни своего народа, ощутить связь с историей и культурой, что является важным аспектом формирования идентичности. Через народные танцы дети знакомятся с образами, ритмами и мелодиями, которые передаются из поколения в поколение. Характер и эмоции русского танца являют собой богатое дополнение к палитре балета.

Сочетание этих двух направлений в обучении хореографии способствует всестороннему развитию детей, формируя не только физические навыки, но и глубокое уважение к культуре своей страны. Это создает основу для формирования более гармоничной и целостной личности.

4. Учебный план

4.1 Учебный план младшей группы (Программа 1 уровня)

ОФП	
1. Сила-выносливость	Бег (без рисунка) с заданием (образом) Паучок Игра «Берёзка»
2. Гибкость	Кошка (добрая/злая) Корзиночка (статика)
3. Равновесие	Цапля (пассе вперёд по бй) на целой стопе Циркуль
4. Элементы	Логоритмика Право-лево Разминка Волшебная Поляна
5. Стопы-колени	Карета Сед на колени
СФП	
1. Растяжка	Отрывание пяток от пола Складка сидя (Читаем книжку) Часики
2. Выворотность	Лягушка Обычная бабочка
3. Прыжки	С заданием на образ (зайки и т.д.) Соте по бй С продвижением Кенгуру Ракета
4. Вращения	Свободное вращение на месте, вытянутые колени
Начала классического танца	
1. Элементы	Поклон по бй Позиции ног 6, 1 Точки зала (1,5) 1е пордебра Поворот головы как отдельное движение Большие "вздохи" руками
Начала народного танца	
1. Элементы	Притопы Раскрытия рук Полочка Ковырялочка 1 вид
Дополнительное развитие	
1. Творчество, артистизм, выразительность	Задания на образы без круга Балованное лицо (улыбнулись, огорчились, заплакали, засмеялись, удивились, испугались) Игра Куклы (разминка)
2. Координация	Пальчиковые игры Игра Волшебная Капелька

3. Начала акробатики	Валяшка Струнка Домик (поза собаки модрой вниз)
Проверяемые навыки	
1. Ритмичность, музыкальность	Игра Ритм-Эхо "Ловим" музыку" (замираем при выключении)
2. Освоение пространства	Разминка свободно по залу, Круг (шаги) Право-лево Линейка Точки 1,5
Игры	
	Берёзка Зеркало Ракета Куклы Ритм-эхо Волшебная Капелька
Этюды	
	Бояки, Олень
Танцы	
	Во поле берёза стояла

4.2 Учебный план средней группы (Программа 2 уровня)

ОФП		
1. Сила-выносливость	Бег (без рисунка) с заданием (образом) Паучок Игра «Берёзка»	Крокодил Закачка: Полууголок (египетское чаепитие)
2. Гибкость	Кошка (добрая/злая) Корзиночка (статика)	Корзиночка (динамика) Лодочка (статика)
3. Равновесие	Цапля (пассе вперёд по бй) на целой стопе Циркуль	Высокая цапля Маятник
4. Элементы	Логоритмика Право-лево Разминка Волшебная Поляна	Стандартные шаги по кругу Логоритмика Приглашение на Бал (Поклон)
5. Стопы-колени	Карета Сед на колени	Работа стоп Работа коленей
СФП		
1. Растяжка	Отрывание пяток от пола Складка сидя (Читаем книжку) Часики	Игра "Жирафик" Наклоны стоя
2. Выворотность	Лягушка Обычная бабочка	Бабочка-ляля-телефон Треугольная бабочка
3. Прыжки	С заданием на образ (зайки и т.д.) Соте по бй С продвижением Кенгуру Ракета	Ракета быстро На 1 ноге кросс
4. Вращения	Свободное вращение на месте, вытянутые колени	Вращение по точкам, быстро
Начала классического танца		
1. Элементы	Поклон по бй Позиции ног 6, 1 Точки зала (1,5) 1е пордебра Поворот головы как отдельное движение Большие "вздохи" руками	Позиции ног 2, 3 Позиции рук 1,2,3 Точки зала (1,3,5,7)
Начала народного танца		
1. Элементы	Притопы Раскрытия рук Полочка Ковырялочка 1 вид	Быстрые притопы Гармошка Ковырялочка 2 вид
Дополнительное развитие		
1. Творчество, артистизм, выразительность	Задания на образы без круга Балованное лицо (улыбнулись, огорчились, заплакали, засмеялись, удивились, испугались) Игра Куклы (разминка)	Игра Зеркало Балованное лицо (добавить: умное лицо, разозлились, серьёзное лицо, "противное" лицо - как будто неприятно пахнет, усталое, смелое и т.д.)

2. Координация	Пальчиковые игры Игра Волшебная Капелька	Отработка и усложнение
3. Начала акробатики	Валяшка Струнка Домик (поза собаки модрой вниз)	Бочонок Домик с трубой
Проверяемые навыки		
1. Ритмичность, музыкальность	Игра Ритм-Эхо "Ловим" музыку" (замираем при выключении)	Соку-Бачи-Вира
2. Освоение пространства	Разминка свободно по залу, Круг (шаги) Право-лево Линейка Точки 1,5	Шахматный порядок Колонна Точки 1,3,5,7
Игры		
	Берёзка Зеркало Ракета Куклы Ритм-эхо Волшебная Капелька	Те же, с усложнением Соку-Бачи-Вира Жирафик Газель (разминка)
Этюды		
	Бояки, На носок	
Танцы		
	Невеличка	

4.3 Учебный план старшей группы (Программа 3 уровня)

ОФП			
1. Сила-выносливость	Бег (без рисунка) с заданием (образом) Паучок Игра «Берёзка»	Крокодил Закачка: Полууголок (египетское чаепитие)	Бег по кругу с заданием (образом) Закачка: Русалочка, уголок
2. Гибкость	Кошка (добрая/злая) Корзиночка (статика)	Корзиночка (динамика) Лодочка (статика)	Змейка (вытяжение, голова назад) Лодочка (динамика: руки-ноги поднимаем вместе) Колечко колени врозь
3. Равновесие	Цапля (пассе вперёд по бй) на целой стопе Циркуль	Высокая цапля Маятник	Релеве по бй на двух ногах, динамика
4. Элементы	Логоритмика Право-лево Разминка Волшебная Поляна	Стандартные шаги по кругу Логоритмика Приглашение на Бал (Поклон)	Стандартный бег по кругу Приставной шаг по бй позиции в сторону (подготовка к галопу) Логоритмика Лошадки Разминка Волшебное Озеро
5. Стопы-колени	Карета Сед на колени	Работа стоп Работа коленей	Подъём коленей и таза с седа
СФП			
1. Растяжка	Отрывание пяток от пола Складка сидя (Читаем книжку) Часики	Игра "Жирафик" Наклоны стоя	Игра "Следы" Складка сидя, стопы сокращены, руки дальше ног (в замок и т.д.)
2. Выворотность	Лягушка Обычная бабочка	Бабочка-ляля-телефон Треугольная бабочка	Восточная бабочка "Скрипичный ключ" (нога за голову)
3. Прыжки	С заданием на образ (зайки и т.д.) Соте по бй С продвижением Кенгуру Ракета	Ракета быстро На 1 ноге кросс	С заданием по кругу Врозь-вместе
4. Вращения	Свободное вращение на месте, вытянутые колени	Вращение по точкам, быстро	Игра Робот
Начала классического танца			
1. Элементы	Поклон по бй Позиции ног 6, 1 Точки зала (1,5) 1е пордебра Поворот головы как отдельное движение Большие "вздохи" руками	Позиции ног 2, 3 Позиции рук 1,2,3 Точки зала (1,3,5,7)	Поклон по 1й без рук 3е пордебра Поворот головы с рукой Волны руками в стороны (крылья, опускаем локтями назад)
Начала народного танца			

1. Элементы	Притопы Раскрытия рук Полочка Ковырялочка 1 вид	Быстрые притопы Гармошка Ковырялочка 2 вид	Добавление голоса Гармошка быстро Ковырялочка 3 вид
Дополнительное развитие			
1. Творчество, артистизм, выразительность	Задания на образы без круга Балованное лицо (улыбнулись, огорчились, заплакали, засмеялись, удивились, испугались) Игра Куклы (разминка)	Игра Зеркало Балованное лицо (добавить: умное лицо, разозлились, серьёзное лицо, "противное" лицо - как будто неприятно пахнет, усталое, смелое и т.д.)	Задания на образы по кругу Образы за лидером
2. Координация	Пальчиковые игры Игра Волшебная Капелька	Отработка и усложнение	Рисуем в воздухе Запрещённое движение
3. Начала акробатики	Валяшка Струнка Домик (поза собаки модрой вниз)	Бочонок Домик с трубой	Алладин на ковре-самолёте (перекат в бабочке) Перекат Куклы Домик с падения
Проверяемые навыки			
1. Ритмичность, музыкальность	Игра Ритм-Эхо "Ловим" музыку" (замираем при выключении)	Соку-Бачи-Вира	Придумывают ритмические комбинации сами Хлопаем (топаем) под музыку
2. Освоение пространства	Разминка свободно по залу, Круг (шаги) Право-лево Линейка Точки 1,5	Шахматный порядок Колонна Точки 1,3,5,7	Все точки Круг (бег) Отдельная работа по линиям (игра Ракета)
Игры			
	Берёзка Зеркало Ракета Куклы Ритм-эхо Волшебная Капелька	Те же, с усложнением Соку-Бачи-Вира Жирафик Газель (разминка)	Те же, с усложнением Следы Акула (разминка)
Этюды			
	Бояки, Дракоша		
Танцы			
	Матрёшки		

4.4 Учебный план подготовительной группы (Программа 4 уровня)

ОФП				
1. Сила-выносливость	Бег (без рисунка) с заданием (образом) Паучок Игра «Берёзка»	Крокодил Закачка: Полууголок (египетское чаепитие)	Бег по кругу с заданием (образом) Закачка: Русалочка, уголок	Крокодил загорает Карусель: опора рукой, оббежать вокруг
2. Гибкость	Кошка (добрая/злая) Корзиночка (статика)	Корзиночка (динамика) Лодочка (статика)	Змейка (вытяжение, голова назад) Лодочка (динамика: руки-ноги поднимаем вместе) Колечко колени врозь	Полуволна: сед на коленях, прогиб в спине, руки в замок внизу-сзади; опускаем живот на колени; замок выводим в потолок Колечко колени вместе
3. Равновесие	Цапля (пассе вперёд по бй) на целой стопе Циркуль	Высокая цапля Маятник	Релеве по бй на двух ногах, динамика	Релеве по бй на двух ногах, статика
4. Элементы	Логоритмика Право-лево Разминка Волшебная Поляна	Стандартные шаги по кругу Логоритмика Приглашение на Бал (Поклон)	Стандартный бег по кругу Приставной шаг по бй позиции в сторону (подготовка к галопу) Логоритмика Лошадки Разминка Волшебное Озеро	Галоп Приставной шаг по 3й позиции вперед (подготовка к польке) Логоритмика Позиции Гармошка
5. Стопы-колени	Карета Сед на колени	Работа стоп Работа коленей	Подъём коленей и таза с седа	Выход с седа на коленях в складку на пальцах
СФП				
1. Растяжка	Отрывание пяток от пола Складка сидя (Читаем книжку) Часики	Игра "Жирафик" Наклоны стоя	Игра "Следы" Складка сидя, стопы сокращены, руки дальше ног (в замок и т.д.)	Полушпагат вперёд Полушпагат в стороны
2. Выворотность	Лягушка Обычная бабочка	Бабочка-ляля-телефон Треугольная бабочка	Восточная бабочка "Скрипичный ключ" (нога за голову)	Солнышко вперёд Солнышко назад
3. Прыжки	С заданием на образ (зайки и т.д.) Соте по бй С продвижением Кенгуру Ракета	Ракета быстро На 1 ноге кросс	С заданием по кругу Врозь-вместе	Разножка Поджатый Комбинация

4. Вращения	Свободное вращение на месте, вытянутые колени	Вращение по точкам, быстро	Игра Робот	Вращение по бй
Начала классического танца				
1. Элементы	Поклон по бй Позиции ног 6, 1 Точки зала (1,5) 1е пордебра Поворот головы как отдельное движение Большие "вздохи" руками	Позиции ног 2, 3 Позиции рук 1,2,3 Точки зала (1,3,5,7)	Поклон по 1й без рук 3е пордебра Поворот головы с рукой Волны руками в стороны (крылья, опускаем локтями назад)	Поклон по 1 с руками 2 пордебра за педагогом Адажио за педагогом
Начала народного танца				
1. Элементы	Притопы Раскрытия рук Полочка Ковырялочка 1 вид	Быстрые притопы Гармошка Ковырялочка 2 вид	Добавление голоса Гармошка быстро Ковырялочка 3 вид	Ключ нулевой Ковырялочка 4 вид Боковой ход
Дополнительное развитие				
1. Творчество, артистизм, выразительность	Задания на образы без круга Балованное лицо (улыбнулись, огорчились, заплакали, засмеялись, удивились, испугались) Игра Куклы (разминка)	Игра Зеркало Балованное лицо (добавить: умное лицо, разозлились, серьёзное лицо, "противное" лицо - как будто неприятно пахнет, усталое, смелое и т.д.)	Задания на образы по кругу Образы за лидером	Поклон историей
2. Координация	Пальчиковые игры Игра Волшебная Капелька	Отработка и усложнение	Рисуем в воздухе Запрещённое движение	Пенёк-забор-полянка Запрещённое движение вперемешку
3. Начала акробатики	Валяшка Струнка Домик (поза собаки модрой вниз)	Бочонок Домик с трубой	Алладин на ковре-самолёте (перекат в бабочке) Перекат Куклы Домик с падения	Ножницы в домике Подбивка Комбинация
Проверяемые навыки				
1. Ритмичность, музыкальность	Игра Ритм-Эхо "Ловим" музыку" (замираем при выключении)	Соку-Бачи-Вира	Придумывают ритмические комбинации сами Хлопаем (топаем) под музыку	Испанская хлопушка
2. Освоение пространства	Разминка свободно по залу, Круг (шаги) Право-лево	Шахматный порядок Колонна Точки 1,3,5,7	Все точки Круг (бег) Отдельная работа по линиям (игра Ракета)	Точки вразброс

	Линейка Точки 1,5			
Игры				
	Берёзка Зеркало Ракета Куклы Ритм-эхо Волшебная Капелька	Те же, с усложнением Соку-Бачи-Вира Жирафик Газель (разминка)	Те же, с усложнением Следы Акула (разминка)	Те же, с усложнением Запрещённое движение Образ по номеру
Этюды				
	Бояки, Буги-вуги, Дракоша			
Танцы				
	Думы			

5. Календарный план

5.1 Календарный план младшей группы

Месяц	Задачи и материал, планируемые к освоению по Программе 1 уровня	Форма контроля / Мероприятие / Медиаформат
Октябрь	Знакомство с группой Игры Ритмичность	Поздравление с Днём Учителя
Ноябрь	Артистизм Ориентирование в пространстве Изучение этюда Бояки Подготовка к Открытому Уроку	День Народного Единства, Открытый Урок
Декабрь	Растяжка Акробатика Русский танец	Зимний Концерт
Январь	Гибкость Классический танец Изучение танца «Во поле берёза стояла»	Поздравление Ветеранов с Днём Снятия Блокады
Февраль	Выворотность Координация Изучение этюда Олень	Поздравление Папам с 23 Февраля
Март	Гибкость Прыжки	Поздравление Мамам с 8 Марта
Апрель	Повторение пройденного материала Подготовка к Открытому Уроку	Открытый Урок
Май	Закрепление пройденного материала Подготовка к Весеннему Концерту	День Победы, Весенний Концерт

5.2 Календарный план средней группы

Месяц	Задачи и материал, планируемые к освоению	Форма контроля / Мероприятие / Медиаформат
Октябрь	Знакомство с группой Программа 1 уровня: Игры Ритмичность Артистизм Ориентирование в пространстве Изучение этюда «Бояки»	Поздравление с Днём Учителя
Ноябрь	Программа 1 уровня: Растяжка Акробатика Элементы Русского танца Гибкость Классический танец Изучение танца «Невеличка» Подготовка к Открытому Уроку	День Народного Единства, Открытый Урок
Декабрь	Программа 1 уровня: Выворотность Координация Гибкость Прыжки	Зимний Концерт
Январь	Программа 2 уровня: Игры Ритмичность Артистизм Ориентирование в пространстве Изучение этюда «На носок»	Поздравление Ветеранов с Днём Снятия Блокады
Февраль	Программа 2 уровня: Растяжка Акробатика Элементы Русского танца Гибкость Классический танец Подготовка к Открытому Уроку	Поздравление Папам с 23 Февраля
Март	Программа 2 уровня: Выворотность Координация Изучение дополнительного этюда Гибкость Прыжки	Поздравление Мамам с 8 Марта
Апрель	Повторение пройденного материала Подготовка к Открытому Уроку	Открытый Урок
Май	Закрепление пройденного материала Подготовка к Весеннему Концерту	День Победы, Весенний Концерт

5.3 Календарный план старшей группы

Месяц	Задачи и материал, планируемые к освоению	Форма контроля / Мероприятие / Медиаформат
Октябрь	Знакомство с группой Программа 1 уровня: Игры Ритмичность Артистизм Ориентирование в пространстве Растяжка Акробатика Элементы Русского танца Гибкость Изучение этюда Бояки	Поздравление с Днём Учителя
Ноябрь	Программа 1 уровня: Выворотность Координация Гибкость Прыжки Классический танец Изучение танца Матрёшки Подготовка к Открытому Уроку	День Народного Единства, Открытый Урок
Декабрь	Программа 2 уровня: Игры Ритмичность Артистизм Ориентирование в пространстве Растяжка Акробатика Элементы Русского танца Гибкость Изучение этюда Бояки	Зимний Концерт
Январь	Программа 2 уровня: Выворотность Координация Гибкость Прыжки Классический танец Изучение танца Матрёшки Подготовка к Открытому Уроку	Поздравление Ветеранов с Днём Снятия Блокады
Февраль	Программа 3 уровня: Игры Ритмичность Артистизм Ориентирование в пространстве Растяжка Акробатика Элементы Русского танца	Поздравление Папам с 23 Февраля

	Гибкость Изучение этюда Бояки	
Март	Программа 3 уровня: Выворотность Координация Гибкость Прыжки Классический танец Изучение танца Матрёшки Подготовка к Открытому Уроку	Поздравление Мамам с 8 Марта
Апрель	Повторение пройденного материала Подготовка к Открытому Уроку	Открытый Урок
Май	Закрепление пройденного материала Подготовка к Весеннему Концерту	День Победы, Весенний Концерт

5.4 Календарный план подготовительной группы

Месяц	Задачи и материал, планируемые к освоению	Форма контроля / Мероприятие / Медиаформат
Октябрь	Знакомство с группой Программа 1 уровня: Игры Ритмичность Артистизм Ориентирование в пространстве Растяжка Акробатика Элементы Русского танца Гибкость Выворотность Координация Гибкость Прыжки Классический танец Изучение этюда «Бояки»	Поздравление с Днём Учителя
Ноябрь	Программа 2 уровня: Игры Ритмичность Артистизм Ориентирование в пространстве Растяжка Акробатика Элементы Русского танца Гибкость Выворотность Координация Гибкость Прыжки Классический танец Изучение танца «Думы» Подготовка к Открытому Уроку	День Народного Единства, Открытый Урок
Декабрь	Программа 3 уровня: Игры Ритмичность Артистизм Ориентирование в пространстве Растяжка Акробатика Элементы Русского танца Гибкость Выворотность Координация Гибкость Прыжки Классический танец	Зимний Концерт

	Изучение этюда «Буги-Вуги» Подготовка к Зимнему Концерту	
Январь	Программа 4 уровня: Игры Ритмичность Артистизм Ориентирование в пространстве	Поздравление Ветеранов с Днём Снятия Блокады
Февраль	Программа 4 уровня: Акробатика Элементы Русского танца Гибкость Выворотность	Поздравление Папам с 23 Февраля
Март	Программа 4 уровня: Координация Гибкость Прыжки Классический танец Изучение этюда «Дракоша»	Поздравление Мамам с 8 Марта
Апрель	Повторение пройденного материала Подготовка к Открытому Уроку	Открытый Урок
Май	Закрепление пройденного материала Подготовка к Весеннему Концерту	День Победы, Весенний Концерт

6. Планируемые результаты применения методики в освоении Программы

После первого года обучения детей дошкольного возраста на уроках ритмики, можно ожидать значительных результатов в нескольких ключевых областях: физическом, умственном и социальном развитии.

В области физического развития дети будут демонстрировать улучшение гибкости, выворотности и растяжки. Регулярные занятия танцами способствуют развитию мышечной силы и выносливости, что особенно важно для формирования здорового тела. Дети научатся выполнять основные движения, такие как прыжки, повороты и наклоны, что способствует укреплению их координации и баланса. Это, в свою очередь, поможет им более уверенно двигаться в пространстве.

Умственное развитие также получит значительный импульс. Занятия ритмикой способствуют формированию дисциплины и концентрации, так как дети учатся следовать инструкциям и запоминать последовательности движений. Развитие музыкальности и ритмичности станет важным аспектом, поскольку дети начнут чувствовать музыку и реагировать на неё через движение. Это поможет улучшить их память и внимание, что будет полезно не только в танцах, но и в других учебных предметах.

Социальное развитие детей также окажется под влиянием занятий ритмикой. Работая в группе, они научатся взаимодействовать с другими детьми, разделяя радость от совместного творчества. Умение работать в команде станет важным навыком, который поможет им понять чужие эмоции и развить эмпатию. Дети научатся поддерживать друг друга, что создаст атмосферу доверия и дружбы.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

7 Особенности организационных образовательного процесса

Дети разного возраста формируются в группы, основываясь на разделении групп, существующем в ДОУ №54:

- из всех младших групп ДОУ №54 формируется младшая группа для занятий по Программе;
- из всех средних групп ДОУ №54 формируется средняя группа для занятий по Программе;
- из всех старших групп ДОУ №54 формируется старшая группа для занятий по Программе;
- из всех подготовительных групп ДОУ №54 формируется подготовительная группа для занятий по Программе.

7.1 Условия набора и формирования групп

Каждая группа комплектуется на добровольной основе детей и их родителей после проведения пробных уроков и устного/письменного анкетирования. В течение года остальные (а также поступившие в ДОУ №54) дети могут также по согласованию с педагогом пройти пробный урок и при желании и согласии родителей присоединиться к подходящей группе.

7.2 Количество обучающихся в группах

Количество детей в группах обусловлено предоставляемой ДОУ №54 площадкой для занятий, санитарными нормами, а также количеством желающих и составляет от 10 до 20 человек.

7.3 Формы проведения занятий

По форме проведения занятия могут быть разделены на следующие виды в соответствии с задачами Программы, ДОУ №54 и посещаемостью воспитанниками:

- изучение нового материала;
- повторение ранее изученного материала;
- изучение нового материала и повторение ранее изученного;
- отработка физических навыков;
- изучение этюда;
- изучение танца;
- репетиция;
- игровой урок;
- анимированный урок.

7.4 Формы организации занятий

По форме организации занятий или их частей (блоков) выделяются следующие типы:

- работа педагога стационарно с детьми в линиях (поточный показ);
- работа педагога в свободном перемещении с детьми в линиях (корректировка);
- работа педагога индивидуально с одним ребёнком (показ группе либо корректировка);
- работа педагога в кругу вместе с детьми (показ и участие);
- работа педагога в центре круга (устные указания с частичным показом);
- работа детей в парах или малых группах при координации педагогом;
- работа детей общей группой при координации педагогом.

7.5 Формы организации деятельности воспитанников на занятии

По форме участия воспитанников в занятии можно выделить следующие типы:

- коллективная деятельность (базовая работа, репетиции, игра и т.д.);
- работа в парах или малых формах (выполнение задания педагога);
- индивидуальная работа с педагогом (показ группе либо корректировка);
- самостоятельная индивидуальная работа (отработка навыков).

7.6 Материально-техническое оснащение Программы

Для обеспечения условий реализации Программы необходимы:

- танцевальный/музыкальный/спортивный зал;
- музыкальный центр;
- танцевальный костюмы;
- коврики для занятий;
- блоки для йоги (опционально).

7.7 Кадровое обеспечение

Программа предполагает самостоятельную реализацию силами разработчика без привлечения иных специалистов.

7.8 Оценочные и методические материалы

Оценочными и методическими материалами, необходимыми для контроля освоения учениками Программы, являются материалы, способные осуществить реализацию способов контроля, указанные в п.1.4 данной Программы, а именно:

- журнал посещаемости;
- система мотивации воспитанников;
- визуальная оценка на формах контроля со стороны родителей учеников;

- визуальная и тактильная оценка со стороны педагога;
- анкетирование детей в виде беседы.

8. Список методических источников и литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста)» – ЛОИРО, 2000г.
2. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие» – Музыкальная палитра, 2004.
3. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста» – Айрис-дидактика. 2007г
4. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей среднего дошкольного возраста» — Айрис-пресс, 2008г.
5. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей старшего дошкольного возраста» — Айрис-пресс, 2008г.
6. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» — Просвещение, 1980г.
7. Образцов Т.Н. «Музыкальные игры для детей» — Гамма-пресс 2000, 2005г.
8. «Балетная гимнастика. Методическое пособие» — 2003г
9. Барабаш Л.Н. «Хореография для самых маленьких» — Белый Ветер, 2002г.
10. Лифиц И.В. «Ритмика. Учебное пособие» — Академа, 1999г.
11. Климов В. «Основы русского народного танца» — Искусство, 1981г.
12. Понкратенкова АА. «Воспитание детей младшего дошкольного возраста средствами народной хореографии в игровой форме. (Квалификационная работа)» — 2014г.