

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 259 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Утверждено:

Педагогическим советом № 1

Протокол от 25.08 2025г. № 1

Приказ № 48 от 25.08 2025г.

Заведующий МАДОУ Детский сад № 259
Нуриахметова И.Ю.



Программа
дополнительного образования для детей дошкольного возраста с 3х до 7
лет «Са-Фи-Дансе» по танцевально-игровой гимнастике и танцам
на 2025 – 2026 учебный год.

Срок реализации: 1 год
Составитель: Мулюкова А.Р.

Уфа – 2025г.

Содержание.

1 Целевой раздел.

Пояснительная записка.....	3
Цель программы.....	4
Задачи.....	4
Принципы и подходы к формированию Программы.....	7
Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста в данном направлении.....	8
Планируемые результаты освоения Программы.....	10

2. Организационный раздел.

Планирование непосредственно образовательной деятельности.....	11
Учебно-тематический план первого года обучения.....	13
Учебно-тематический план второго года обучения.....	13
Учебно-тематический план третьего года обучения.....	14
Условия реализации программы.....	14

3. Содержательный раздел.

Содержание программы первого года обучения.....	15
Содержание программы второго года обучения.....	16
Содержание программы третьего года обучения.....	17
Система оценки результатов освоения Программы.....	20
Литература.....	21

1. Целевой раздел.

Задачи:

Приоритетной задачей программы является развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

- упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

- имитационные движения

- различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — " в воде", "в воздухе" и т. д.);

- плясовые движения

-элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

III. Развитие творческих способностей:

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

IV. Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т. д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т. д., разнообразные по характеру настроения,

V. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;
- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;
- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых.

Принципы и подходы к формированию Программы.

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие детей приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В процессе занятий у детей происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, нарушается осанка.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

Решение вышеизложенных задач, возможно, реализовать в процесс хореографического образования детей дошкольного возраста.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста в данном направлении.

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды.

На пятом году жизни ребенок осознаннее воспринимает произведения художественно-изобразительно-музыкального творчества, легко устанавливает простые причинные связи в сюжете, композиции и т.п., эмоционально откликается на отраженные в произведении искусства действия, поступки, события, соотносит увиденное со своими представлениями о красивом, радостном, печальном, злом и т.д. У ребенка появляется желание делиться своими впечатлениями от встреч с искусством, со взрослыми и сверстниками. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

К 5-ти годам ребенок выполняет элементарные танцевальные движения (пружинка, подскоки, кружение и т.д.). Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на инструменте). Дети делают первые попытки творчества.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние

движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Старших дошкольников отличает яркая эмоциональная реакция на *музыку*. Появляется интонационно-мелодическая ориентация музыкального восприятия. Дошкольники могут петь без напряжения, плавно, отчетливо произнося слова; свободно выполняют танцевальные движения: полуприседания с выставлением ноги на пятку, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке и т.д. Могут импровизировать, сочинять мелодию на заданную тему. Формируются первоначальные представления о жанрах и видах музыки.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Значительно обогащается индивидуальная интерпретация *музыки*. Ребенок определяет, к какому жанру принадлежит прослушанное произведение. Чисто и выразительно поет, правильно передавая мелодию (ускоряя, замедляя). Дошкольник может самостоятельно придумать и показать танцевальное или ритмическое движение.

Планируемые результаты освоения Программы.

По итогам освоения программы планируется достижение следующих результатов:

1 год обучения:

Дети должны знать и уметь:

- названия и правила выполнения гимнастических и танцевальных движений;
- правила поведения в музыкальном зале.
- ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях;
- овладеть начальной танцевальной памятью;
- слушать и слышать музыку, ритмично двигаться под музыку;
- учить расслабляющим упражнениям и правильному дыханию.

2-й год обучения:

Дети должны знать и уметь:

- названия и правила выполнения упражнений классического танца;
- названия и правила выполнения портерного экзерсиса;
- правила поведения в музыкальном зале;
- правильно дышать;
- координировать простейшие танцевальные движения;
- различать танцевальную музыку, акцентировать сильную долю.

3-й год обучения:

Дети должны знать и уметь:

- названия и правила выполнения элементов современного танца (рок-н-ролла);
- названия и правила выполнения элементов современного танца (чарльстона);
- названия и правила выполнения европейского танца – вальс;
- координировать танцевальные движения, ориентируясь в пространстве музыкального зала;
- уметь выполнять танцевальную связку из нескольких элементов под музыку;
- правила поведения в музыкальном зале.

2. Организационный раздел.

Планирование непосредственно образовательной деятельности.

Работа кружка строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса. Непосредственно образовательная деятельность кружка

проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований:

1. федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ и Федеральной общеобразовательной программой дошкольного образования;
2. постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «О введении в действие санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13»;
3. закона «Об образовании» Республики Башкортостан от 01.07.2013г. № 693-з.

Программа кружка в условиях дополнительного образования детей в ДОО ориентирована на обучение детей танцевально-игровой гимнастике и танцам в возрасте от 4 до 7 лет и рассчитана на 3 года. Наполняемость группы на занятиях -12 детей.

Первый год обучения с детьми 4-5 лет, второй год обучения с 5-6 лет и третий год обучения с 6-7 лет.

На первом году обучение начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Основным видом является игровая деятельность. Через музыкально-ритмические игры дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамотой. Ритмика, в данном случае, выступает как средство укрепления опорно-двигательного аппарата и развития эластичности мышц. Упражнения изучаются детьми через образные сравнения в игровой форме. Эти упражнения подготавливают мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса.

На втором году обучения основной учебной деятельностью становятся элементы классического и народного танца. Элементы сценического танца необходимы, как средство развития танцевальности, исполнительского мастерства и концертной деятельности.

На третьем году обучения дети знакомятся с современным танцем, его направлениями, такими как рок-н-ролл, чарльстон. Дети не только знакомятся с элементами современного танца, но и учатся эмоциональной выразительности посредством движений.

Занятия проходят:

- в группе первого года обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (всего 68 часов);
- в группе второго года обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (всего 68 часов);
- в группе третьего года обучения -2 раза в неделю по 2 часа (всего 68 часов).

Воспитательная работа ведётся в форме коллективных творческих дел проводимых не реже одного раза в 3 месяца. По традиции старшие дети принимают активное участие в проведении творческих мероприятий. Такая деятельность привлекает воспитанников к сотворчеству, развивает художественное воображение, творческие способности.

Научно-методические условия и средства:

- учебно-методический комплекс, включающий наглядные пособия и дидактический материал;
- специальная музыкальная литература.

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего

1.	Вводное занятие.	1		1
2.	Музыкальная грамота.	1	1	2
3.	Ритмический тренаж.	1	19	20
4.	Игровая гимнастика.	1	19	20
5.	Танцевальные игры.	1	22	23
6.	Воспитательная работа.	1	1	2
	Итого:			68

Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1		1
2.	Музыкальная грамота.	1	1	1
3.	Ритмический тренажер.	1	14	15
4.	Портретный экзерсис.	1	14	15
5.	Элементы классического танца.	1	15	16
6.	Постановочная работа.	2	17	19
7.	Воспитательная работа.	1	1	1
	Итого:			68

Учебно-тематический план третьего года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего

1.	Вводное занятие.	1		1
2.	Музыкальная грамота.	1	1	2
3.	Ритмический тренажер.	1	14	15
4.	Портретный экзерсис.	1	10	11
5.	Элементы современного танца (рок-н-ролл).	1	4	5
6.	Элементы современного танца (чарльстон).	1	4	5
7.	Элементы европейского танца – вальс.	1	3	4
8.	Постановочная работа.	4	19	23
9.	Воспитательная работа.	1	1	2
	Итого:			68

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный музыкальный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизиты для танцев.

Оценка деятельности воспитанников даётся на отчётных мероприятиях в рамках программы работы детского сада, проводимых в течение года.

3. Содержательный раздел.

Содержание программы первого года обучения.

1. Вводное занятие:

Программа обучения, условия и содержания технических зачётов; правила техники безопасности и поведения на рабочем месте во время занятий.

2. Музыкальная грамота:

Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность.

3. Ритмический тренаж:

Музыкальные пространственные упражнения: различные перестроения, маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка, ходьба парами, змейкой, звёздочкой.

Упражнения для развития чувства ритма: изучение шагов притопов, хлопков, поворотов, сочетание движений исполняемых в такт и из-за такта музыки, начало и окончание движений одновременно с музыкой. Упражнение для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, для увеличения подвижности голеностопного сустава, для подвижности суставов позвоночника, для исправления осанки, для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов. Пластические этюды на повторение "движений растений и животных".

4. Игровая портретная гимнастика:

- упражнения для стопы, вытянуть, сократить, развернуть подъём.
- «Велосипед».
- «Бабочка» (летит, отдыхает).
- Поднятие ног на 90.
- «Берёзка».
- Упражнение на растяжку, наклоны вперед, влево, вправо.
- «Рыбка».
- «Рыбка поплыла».
- «Лягушка» (лёжа, сидя).
- «Кошечка».
- «Кошечка потянулась».
- «Флажок».
- «Еж».

5. Танцевальные игры:

Из мира игры в мир хореографии – музыкальные игры организующего характера (импровизация педагога), для закрепления и продолжения развития координации рук и ног, чувства ритма, умения сочетать движения с музыкой и словами "Чунга-чанга", "Чебурашка", " Два веселых гуся" и др.

6. Воспитательная работа:

- Тематический праздник внутри детского сада.
- Родительское собрание.

Формы и методы, используемые на первом году обучения:

- Прослушивание музыкальных произведений.
- Разучивание отдельных элементов, движений.
- Целостное разучивание движений.
- Показ воспитанниками.
- Анализ.

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие:

Программа обучения, правила техники безопасности и поведения во время занятий.

2. Музыкальная грамота:

Динамические оттенки музыки. Знакомство с жанром классической и народной музыки.

3. Ритмический тренаж:

Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги. Упражнения для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, гибкости позвоночника, для исправления осанки. Пластические этюды на повторение "движений растений и животных".

4. Партерный экзерсис (в течение года):

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- Упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- Упражнения для исправления осанки.

5. Элементы классического танца:

- Позиции рук (1, 2, 3, подготовительное положение);
- Позиция ног 1-я, 2-я, 3-я, 5-я;
- Понятие опорная нога, работающая нога;
- Ре леве по 1-й, 2-й, 5-й позиции;
- Де-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции;
- Гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к зеркалу);
- Батман тандю в сторону, вперёд, назад крестом (лицом к зеркалу);
- Сотэ по 1-й, 2-й, 5-й позиции (лицом к зеркалу и на середине зала).

6. Постановочная работа:

Разучивание элементов сценического танца с характерным исполнением движений.

7. Воспитательная работа:

Проведение праздника внутри детского сада. Родительское собрание. Индивидуальная работа с детьми.

Формы и методы, используемые на втором году обучения.

- Прослушивание музыкальных произведений различных жанров.
- Объяснение и показ педагогам учебного материала.
- Разучивание отдельных, целостных элементов движения.
- Показ воспитанниками.
- Беседы.
- Анализ.

Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводное занятие:

Программа обучения, правила техники безопасности и поведения во время занятий.

2. Музыкальная грамота:

Динамические оттенки музыки. Знакомство с жанром современной музыки.

3. Ритмический тренаж:

Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги. Упражнения для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, гибкости позвоночника, для исправления осанки. Пластические этюды на повторение "движений растений и животных", этюды с предметами (гимнастическими лентами и султанчиками).

4. Партерный экзерсис (в течение года):

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- Упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- Упражнения для исправления осанки.

5. Элементы современного танца (рок-н-ролл):

- Выпад в сторону.
- Закручивание-раскручивание.
- «Кик».
- Притопы.
- Болл чейндж.

6. Элементы современного танца (чарльстон):

- «Дорожка».
- Шаги.
- Выпады.
- Движения рук.

7. Элементы европейского танца – вальс:

- Позиции в паре.
- Шаги.
- Повороты.

8. Постановочная работа:

Разучивание этюдов современных танцев с характерным исполнением движений.

9. Воспитательная работа:

Проведение праздника внутри детского сада. Родительское собрание. Индивидуальная работа с детьми.

Формы и методы, используемые на третьем году обучения.

- Прослушивание музыкальных произведений различных жанров современной музыки.
- Объяснение и показ педагогам учебного материала.
- Разучивание отдельных, целостных элементов движения.
- Показ воспитанниками.
- Беседы.
- Анализ.

Система оценки результатов освоения программы.

- А. С трудом повторяет танцевальные движения после показа педагога, хотя присутствует желание воспроизводить движения также хорошо. Навыков выразительности нет.
- Б. Выполняет танцевальные движения хорошо, владеет навыками эмоционально-выразительного исполнения.
- В. Имеет творческое воображение, импровизирует, танцевальные движения эмоционально окрашены, имеет навыки актёрской выразительности. Сразу может повторить после показа педагога.

Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу 3 раза в год карандашами разных цветов.

С воспитанниками проводится промежуточная диагностика.

№	Ф.И. воспитанника	Уровни усвоения программы		
		А	Б	В
1.				
2.				
3.				

По окончании каждого года обучения планируется итоговое открытое занятие, для работников и воспитанников детского сада, а также родителей.

Литература

- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе», Детство-пресс, 2020г.
- Буренина А. И. "Ритмическая мозаика 3", Санкт-Петербург, 2012г.
- Барышникова Т. "Азбука хореографии" Рольф, Москва 2000г.
- Ярмолович Л. "Классический танец" Ленинград, "Музыка" 1986 г.
- Климов А. "Основы народного танца" М. "Искусство", 1981 г
- Костровицкая Т. "100 уроков классического танца", М "Искусство" 1981 г.
- Гусев Г.П. "Методика преподавания народного танца", учебное пособие для вузов, 2002 г
- Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
- Ресурсы интернета