

Управление образования администрации города Кемерово  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 146  
«Детский сад комбинированного вида»  
650000, г. Кемерово, ул. Арочная, 13, тел. 36-47-53, 36-77-79  
эл. почта: svetlyachok\_146@mail.ru, адрес сайта: <http://svetlyachok146.ucoz.com/>

---

Принята на заседании  
педагогического совета МБДОУ №146  
Протокол №1  
от 30.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«ПЛАСТИКА»**

возраст обучающихся: 4-5 лет

(срок реализации: 1 год)

Форма обучения: очная

Разработчик:  
Гумбатова Людмила Николаевна  
Педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание программы.....	11
4. Материально-техническое обеспечение программы.....	12
5. Список литературы.....	13

## 1. Пояснительная записка

Танец существует столько же тысячелетий, сколько и человек. Шло время. Танцы постепенно утрачивали свое первоначальное магическое предназначение. Теперь в них выражались свойственные людям жизнелюбие, жизнерадостность. Танцевал простой народ на праздниках, танцевала знать на балах. Русское хореографическое искусство прошло сложный путь развития. От древнейших народных плясок до мирового признания в начале 20 века». Русских сезонов» в Париже. На рубеже 19-20 веков эстетика академического балета во многом исчерпала себя. В начале 20 века выделились две основные школы танца модерн - немецкая и американская. В настоящее время в России множество профессиональных и самодеятельных театров и коллективов. Искусство танца постоянно развивается.

Хореография в детском саду тем и интересна, что она постоянно развивается и совершенствуется. Хореография – искусство, любимое детьми. И работать с ними – значит ежедневно отдавать ребенку свой жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру Прекрасного. Хореографическое искусство обладает редкой возможностью воздействия на мировоззрение ребенка. Обучение хореография - это всегда диалог, даже когда ученик совсем еще маленький человечек, но все равно от его настойчивости, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда.

В основе моей рабочей программе лежат принципы организации хореографической деятельности таких авторов как С.Л.Слущкая, Н.И.Бочкарева и Джим Холл. Хореография в детском саду мне интересна тем, что нет рамок, границ, конкретной учебной программы, есть основы, задачи, цели, возрастные особенности развития дошкольников, общие методические рекомендации по ведению занятий, но есть - свобода выбора и творчества, как хореографа, педагога и балетмейстера.

Конечно, не все дети одинаково активны и эмоциональны, но необходимо добиваться, чтобы не было равнодушных и безучастных. И здесь уже не столь важно, каким методом пользуется педагог. Главное - чтобы ребенок занимался с удовольствием и с нетерпением ждал новой встречи с танцем и педагогом.

Актуальность программы позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Программа по предмету «Пластика» в детском саду разработана в результате обобщения многолетнего опыта преподавателей хореографии в детском саду, а также на основе учебно-методического

комплекса «Ритмика и хореография» Н. И. Бочкаревой и комплексной программы «Танцевальная мозаика» С. Л. Слуцкой. Пластика в детском саду мне интересна тем, что нет рамок, границ, конкретной учебной программы, есть основы, задачи, цели, возрастные особенности развития дошкольников, общие методические рекомендации по ведению занятий, но есть – свобода выбора и творчества, как хореографа, педагога и балетмейстера. Необходимость создания программы возникла в связи с отсутствием учебных программ по предмету «Пластика».

Целью данной программы является – выявление, и развитие творческих способностей детей при помощи искусства хореографии.

Реализация данной программы призвана:

- развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности. Закалять волю;

- укреплять здоровье детей;

- способствовать становлению чувства ритма темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса;

- формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз;

- подготовить двигательный аппарат детей к восприятию и исполнению танцевального материала различного характера

- избавляться от стеснительности, зажатости, комплексов;

- учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

- учить выразительным. Пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении. Развивать творческие способности.

Адресат программы - обучающиеся 4-5 лет. Программа по предмету «Пластика» для детского сада рассчитана на один год обучения.

Объем и срок освоения программы Возраст с 4х лет и до 5ми лет включительно. Форма обучения: занятия проводятся очно в группе. Количество детей в группе - до 15-ти человек

Режим занятий: 2 раза в неделю по 20 минут.

Направленность программы – художественно-эстетическая. С одной стороны, подобранные в соответствии с возрастными особенностями упражнения выполняют роль подготовки детского организма к восприятию и лучшему освоению танцевальных движений. С другой стороны, умелое использование специальных физических упражнений корригирующего характера способно помочь в устранении некоторых физических недостатков, а также улучшить физические данные ребенка, довести их до высокого уровня.

Отличительные особенности - «Пластика» подразумевает под собой

не только физические упражнения, но и элементы ритмики, отдельные элементы классического и народного танца, а в старших и подготовительных группах элементы бального и модерн-джаз танца. Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующие годы.

Преподаватель может по своему усмотрению выбирать или дополнять рабочий материал.

Несмотря на общность конечной цели, задача достижения ее на каждый класс обучения своя, отличная от других, что связано с возрастными физическими возможностями учеников, а так же с процессом освоения основных навыков танцевального искусства.

Особо следует оговорить вопрос составления занятия танцевального урока

Обучение пластика является основным предметом, но уже на этом этапе она также является вспомогательным, подготовительным предметом к дальнейшему обучению классическому, народно-сценическому, танца модерн и детскому бальному танцу.

При составлении плана занятия педагог должен помнить, что последовательность изучаемых движений не может быть случайной, Следует учитывать их полезность, возможность сочетания одних с другими, обратить внимание на распределение нагрузки на группы мышц тела.

В каждой группе обучения, а также в течение учебного года качественная наполняемость уроков пластики существенно меняется, но все они объединены общей структурой.

Каждый урок состоит из 4х частей : подготовительной, основной (пластика)либо(тренировочной,учебной), заключительной(танцевальной)части уроков.

Подготовительная часть — вход детей в зал, поклон (дев, мал.), разогрев: активные движения руками, головой, корпусом (наклоны, повороты). Упражнения, постепенно вводящие организм ребенка в предстоящую работу.

Основная часть — пластика (портер) занятия на полу

Основная часть зависит от возраста и систематичности проведения занятий. В пластику входит ряд корригирующих упражнений для исправления недостатков в осанке, разработка подвижности суставов (колени, бедра) растяжка ахилловых соединений; также ряд вспомогательных упражнений, которые улучшают эластичность связок и мышц, гибкость суставов.

Основная часть может меняться и состоять из Учебной и Тренировочной

Учебная часть танцевального урока отводится на изучение новых элементов, первоначальных форм, а затем и законченных вариантов движений

Тренировочная часть состоит уже из арсенала проученных и освоенных движений и посвящается отработке танцевального материала

Заключительная часть или Танцевальная часть урока. Она состоит поначалу из движений на координацию, из небольших танцевальных комбинаций, несложных облегченных разворок на материале народного, классического (бального, танца модерн в старших и подготовительных группах) и т.д. Изучение танцевальных номеров к утренникам.

По своему усмотрению педагог имеет право на отдельном уроке убрать ту или иную часть урока, уделив больше времени другой, а также может менять их местами, сочетать их между собой.

Цель формирования и развитие хореографических способностей у детей дошкольного возраста в процессе музыкально-ритмической деятельности, на занятиях по пластике и музыкально-ритмических занятиях, способствовать эстетическому и нравственному развитию, обучение детей основным знаниям, умениям и навыкам слушать музыку.

### **Задачи:**

#### **Образовательные задачи:**

-Способствовать развитию пластичности и выразительности, фантазии, эмоциональности, грации, артистичности.

-Сформировать начальные навыки актерского мастерства.

-Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам хореографии

-Формировать музыкально-ритмические навыки

-Обучать правильному дыханию

#### **Развивающие задачи:**

-Развитие необходимых физических качеств: суставно-связочного аппарата, пластичности, силы и подтянутости мышц.

- Развитие гибкости, шага, прыжка; выработка выворотности, формирование хорошей осанки: постановка корпуса, рук, ног, головы.

- Исправление природных недостатков: сутулость и асимметрию лопаток; улучшение формы ног (бывают «Х» и «О»)

- Развитие координации движений, ориентации в пространстве,

внимания, ассоциативной памяти.

- Развитие темпа и ритма: целенаправленная связь хореографии с музыкальным воспитателем, привитие интереса к танцу.

**Воспитательные задачи:**

- оказания влияния на формирование внутренней культуры:
- выдержки, вежливости, собранности, коллективизма, чувства меры.
- внимания к окружающим, доброжелательности, приветливости и скромности.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## 2. Учебно-тематический план

Наименование тем	Количество занятий
Тема 1. Постановка корпуса, рук, ног, головы.	10
Тема 2. Развитие физических данных (облегченный вариант)	15
2.1. Развитие выворотности	
2.2. Развитие гибкости позвоночника	
2.3. Укрепление мышц спины, живота.	
2.4. Укрепление плечевого пояса, рук.	
2.5. Подвижность суставов	
Тема 3. Формирование устойчивости	20
Тема 4. Развитие координации движений	28
4.1 .Простукивание, прохлопывание, протопывание, вышагивание элементарных ритмических движений.	
4.2 Упражнение на развитие ориентации в пространстве, запоминание рисунков в танце (продвижение по кругу в линию, колонну и обратно ит.п.)	
4.3 Разучивание простейших танцевальных элементов. Танцевальных этюдов с использованием подручного танцевального материала	
Тема 5. Изучение шагов и прыжков (ходьба на всей ступне, на полупальцах, пятках. «уточкой», «медведем», «лошадкой». прямой галоп, приставной шаг. «каблучки», «пружинка», притопы, «мячики», подскоки.)	30

Тема 6. Пластические этюды. Игры - имитация движений. Растений животных: «веточки», «снежинки», «зайчики» и т.п. Игровые этюды для развития мимики и эмоций; «мишка сердиться», «солнышко улыбается» и др.	32
Тема 7. Изучение элементов классического танца (позиции рук 1.2.3., ног 1, 6.), (понятия дэми - плие, плие).	10
Тема 8. Изучение элементов народно-сценического танца (каблучные упражнения, хлопки и хлопучки для мальчиков, положения рук в парах и т.п.)	15
Тема 9. Изучение элементов историко-бытового танца (положение в парах, изучение положения корпуса, ног аналогично Классическому т.. дополнительно 3 позиция ног) Шаги (бытовой шаг и легкий танцевальный) Изучение танце вальных композиций (полонез, менуэт, вальс)	8
Тема 10. Изучение танцевальных номеров, танцевальных композиций к утренникам. Открытое занятие по пластике	23

### **Годовые требования (планируемые результаты освоения ДОП)**

В конце первого года обучения дети должны приобрести следующие умения и навыки:

- I. Пробудить интерес к танцевальному искусству.
- II. Учить двигаться под музыку, понимать ее характер.
  - 1) постановка корпуса, рук (на талии, в подготовительном положении), ног (шестая, первая);
  - 2) элементарная координация движений;
  - 3) натянутость стопы, колен;
  - 4) работа мышцами; понятие: «затянуть», «расслабить»;
  - 5) формировать у детей навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки;
  - 6) выполнять самостоятельное перестроение (из круга в линию, из маленького круга в большой и др.) из одного рисунка в другой, с выполнением определенного движения;
  - 7) ритмично хлопать в ладоши;
  - 8) знать движение «прямой галоп», «пружинка», «кружение по



одному и в парах»;

9) должны уметь проучивать танцевальные комбинации в умеренном темпе.

### **Упражнения или движения**

#### **Подготовительная часть.**

1. девочки и.п. – о.с.plie
2. мальчики-о.с. – наклон головы
3. «Плечи» - и.п.-о.с.1 – плечи вверх до упора; 2 – и.п.
4. «Круги плечами» и.с.-о.с.-1-плечи вверх; 2 – лопатки соединяются сзади; 3. – плечи опустить до упора вниз;4.-и.п.
5. «Наклоны головы» и.п.-о.с.-1-вниз; 2-и.п.; 3-вверх; 4–и.п.; 5 – направо; 6-и.п.;7-налево;8-и.п.
6. «Цапля» и.п.-о.с. пальцы зажаты в кулаки, корпус закрепощен. Работа шеи-1-2- до упора вытягивается вперед;3-4 и.п.
7. «Ушки»-и.п. тоже о.с.-1-2 шея смещается до упора вправо;3-4-и.п.;5-6 шея смещается влево до упора ;7-8- и.п.
- 8 «Руки в стороны» -и.п. о.с., руки в стороны, ладони наверх.-1.заводим руки назад до упора ;локти прямые, лопатки сводятся вместе;2-и.п. выполняется с различной амплитудой
9. «Наклоны» и.п.-о.с руки в стороны1-поворот вправо;2-наклон с косанием ноги
10. «Пяточки» и.п.-о.с. руки в стороны -1-присели,обхватили пятки руками;2-встать,держаться за пятки; 3-вырасти «змейкой»;4-и.п.

### **Основная часть**

#### **(упражнения сидя на полу)**

1. «Носочки» и.п.-сидя на полу, носочки вытянуты ,руки упор сзади-1-2-медленно потягиваем стопы на себя ,напрягая мышцы ног;3-4-и.п.(развитие ахилового сухожилия. подколенных мышц и связок)
2. «Круги» и.п.-тоже1-2-ноги натянуты на себя;3-4-положить мизинцы на пол до упора;5-6-провезти мизинцы по полу;7-8-и.п.(внешние и внутренние круги)
3. «Наклоны» и.п.-тоже, согнуть ноги в коленях ,подтянуть их к себе(груди),обхватить колени руками-1-2-медленно наклониться вперед, выпрямляя ноги, голова на коленях;3-4-лежим;5-6-вырастаем «змейкой»;7-8-ноги подтягиваются к себе –и.п.
4. « Полубабочка»и.п.-тоже,колени одной ноги согнуто,лежит на полу,другая лежит на полу вытянута-1-2-лечь на прямую ногу ;3-4-

лежать;5-6-вырасти «змейкой»;7-8-и.п.

5. «Арбузики» и.п. - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, тело расслаблено - 1-2 - вытянуть ноги и пальцы, напрягаясь; 3-4 надуть живот до упора; 5-6 лежать в таком положении; 7-8 - и.п.

6.«Качаемпресс» и.п. - тоже - 1-2 - ноги поднять на 20 см. от пола; 3-4 - покачивать с небольшой амплитудой - 5-6; 7-8 - и.п.

7. «Ступеньки» и.п. - тоже - 1-2 - ноги поднять на 20 см. от пола - первая ступень;

4 - вторая ступень - 90 гр. над полом; 5-6 - третья ступень - ноги за головой параллельно полу; 7-8 - четвертая ступень - свернуться «калачиком».

8. «Пяточки»- и.п. - лежа на животе, носки вместе, пятки лежат на полу, руки в замке лежат за головой.

9. «Камешки» - носки вытянуты, пятки вместе - 1-3 - сжать ягодичи; 4 - и.п.

10.«Лягушка»и.п. - лежа на животе согнуть колени и соединить стопы.

11.«Кольцо» и.п. - лежа на животе, руки и ноги вытянуты - 1-4 - согнуть ноги в коленях, руками обхватить стопы, приподнять грудь. Стараться, как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице. Образовать полукольцо.

12.«Гусь» и.п. стоя на коленях, руки вдоль тела – 1-2 сесть между ног; 3-4 - развернуть пятки на пол; 5-6 – лечь вперед, вытянуть руки, стараться при этом не отрывать от пола; 7-8 – и.п.

13.«Глазки закрыть» и.п. – лежа на животе, руки впереди себя и стараться как можно больше тянуться.

14.«Дощечка» и.п. – стоя на коленях, руки на поясе, закрепить тело, покачивания вперед и назад, стараться лопатками коснуться пола.

15.«Перекаты» и.п. – корпус в вертикальном положении, ноги как можно шире - 1-2 – сесть на одну ногу, вторая вытянута; 3-4 - зафиксироваться; 5-6 – из этого положения перекатиться параллельно полу; 7-8 – меняем ногу.

16.Растяжка на усмотрение педагога.

### **Заключительная часть**

#### **Прыжки**

1. «На месте» - и.п. - о.с. - 1-2 - присели; 3-4 – подпрыгнули вверх, не сгибая колени, стопы натянута; 5-6 - присели; 7-8 – вытянулись.

2.«Из стороны в сторону» - со смещением корпуса и ног в сторону.

3.«На одной ноге» - на умение переносить тяжесть корпуса с одной

ноги на другую.

4. «Крест накрест»

5 . «Поджатые»

6. «Мячики»

Движения на координацию

### **3.Содержание программы**

Предмет «Пластика» является основным предметом. Это первоначальный этап обучения, в котором закладываются дисциплинарные требования к детям, а также происходит развитие таких физических данных, как выворотность, шаг, гибкость, подвижность плечевого пояса, рук, ног, головы, укрепляются мышцы спины, пресса, вырабатывается сила ног, рук. Физические упражнения постепенно видоизменяются и усложняются, вводятся упражнения для формирования устойчивости (апломб). Особое внимание нужно уделять спине, лопаткам (понятие горбатая спина), натянутости стопы, правильному положению рук на талии.

Пластику можно разделить на верхнюю (движения выполняются стоя) и нижнюю (движения выполняются сидя или лежа на полу). Причем нижней пластике уделяется больше внимания..

Тему и музыку преподаватель выбирает по своему усмотрению.

### **Игра**

Танцевально - игровая часть урока является обязательной. Это часть урока состоит из упражнений на координацию движений, ориентирование в пространстве зала (продвижение по кругу, плоскостной рисунок-линия, колонна.)

Ритмический рисунок, посредством движения (сначала простукивание, прохлопывание, протопывание, вышагивание, начиная от самых простых хлопков и притопов, как под музыку, так и без нее), сохраняя заданный ритм, постепенно усложняя рисунок и ритмические комбинации.

Обязательно включение танцевальных движений. Вводятся небольшие танцевальные комбинации, передающие характер народа через движения рук, головы, корпуса, ног. Это является подготовительным этапом к изучению танцев к утреннику.

### **Прыжки**

Прыжки обычно используются в сочетании с шагами. Таким образом, наиболее рациональным путем использования прыжков на занятии служит путь трансформации основных прыжков классического танца за счет иной интерпретации, координации рук, корпусом в параллельных позициях.

Танцевальная часть урока это различные комбинации. Здесь все зависит от педагога и его способностей как балетмейстера. Главное требование комбинации это ее Танцевальность, доступность, ритмичность

Из всего предложенного материала педагог выбирает то, что ему подходит, руководствуясь уровнем физической подготовки детей, их возможностями. Также нужно брать во внимание и возраст детей.

Предмет «Пластика» это не урок модерн-джаз, народного или классического танца, поэтому объем изучаемых движений сокращен. Автор программы предлагает упражнения, которые, по его мнению, соответствуют предмету «пластика» и помогают достичь наибольших результатов.

## **5. Материально-техническое обеспечение программы**

Специальный кабинет, оборудованный ковриками или ковром

Музыкальный центр, компьютер с колонками.

Зеркало.

Книги.

Стол-тумба.

Доска, маркеры, магниты.

Мячики, ленточки, платочки, шарфы, цветочки другие реквизиты для практических занятий.

Костюмы для концертной деятельности.

### Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. - СПб: Аничков мост, 2015. - 196 с.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС. - СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016. - 352 с.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 266 с.
4. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. - М.: Айрис, 2008. - 112 с.
5. Бриске И.Э. Мир танца для детей. - Челябинск, 2005.
6. Пуртова Т.В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие. - М.: Владос, 2003.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка-Пресс, 2006.
8. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб: Детство-пресс, 2005
9. Арсенина Е.Н. Музыкальные занятия. Старшая группа. - М.: Учитель, 2015.
10. Зацепина М.Б. Музыкальное воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
11. Зацепина М.Б., Антонова Т.В. Праздники и развлечения в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
13. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - М.: Детство-Пресс, 2013.