



Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 106 города Тюмени  
(МАДОУ д/с № 106 города Тюмени)

Принято  
решением педагогического совета  
протокол № 1 от 26.07.2024

Утверждено  
приказом заведующего МАДОУ д/с  
№ 106 города Тюмени № 96/1 от  
26.07.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа хореография для дошкольников  
"Хрустальный башмачок"**

Возраст детей с 3-х до 7 лет  
Срок реализации 4 года

Составитель: музыкальный руководитель  
Нестерова Л.Г.

Тюмень, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Учебно-тематический план по курсу «Игра-начало танца.» .....	9
4. Учебно-тематический план по курсу «Искусство танца».....	10
5. Учебно-тематический план по курсу «Театр танца» .....	11
6. Содержание программы .....	12
7. Методическое обеспечение программы .....	30
8. Список литературы.....	34

## ВВЕДЕНИЕ

Сегодня развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способные к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладающие развитым чувством ответственности за судьбу страны» (из «Концепции модернизации Российского образования»).

Так, сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, творчество, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий детским танцем.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Любое культурно-массовое мероприятие в детском саду не обходится без участия танцевальных хореографических коллективов.

Такой интерес и востребованность в дополнительных образовательных услугах художественно-эстетического направления привело нас к созданию программы дополнительного образования «Хореография для дошкольников»

Программа «Хореография для дошкольников» направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. На развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Программа дополнительного образования детей «Хореография для дошкольников» предоставляет широкие возможности обучения основам

танцевального искусства, дает возможность ввести детей в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

У детей формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Дети впервые могут надеть сценический костюм, подготовленный специально к танцевальному номеру. С непосредственным участием родителей, дети выступят на своих первых концертах и конкурсах. Все это, несомненно, содействует усилению воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Хореография для дошкольников "Хрустальный башмачок" охватывает четыре возрастные группы: от 3 до 4 лет; от 4 до 5 лет; от 5 до 6 лет, от 6 до 7 лет.

**Главная цель программы – развитие творческих способностей дошкольников, посредством танцевального искусства.**

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить основам партерной гимнастики;
- поэтапное овладение основам классического экзерсиса на середине зала;
- обучить простейшим элементам классического и народного танца;
- обучать основам музыкальной грамоты (темп, ритм, динамика);
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

**Развивающие:**

- развивать умение снимать мышечное и психологическое напряжение посредством танцевальных движений;
- корректировать тело ребенка через занятия хореографией;
- развивать подвижность суставов, эластичность мышц тела;
- развивать устойчивый интерес к танцевальному искусству;
- развивать эмоциональную выразительность и артистизм;

**Воспитательные:**

- воспитать культуру поведения и общения с партнерами по танцу.
- формировать чувство товарищества и личной ответственности. в коллективном танцевальном творчестве;
- воспитывать привычку к развитию здорового и гармоничного тела.

По содержанию программа представляет:

**Подготовительный уровень:** модуль «Игра - начало театра», который предполагает обучение детей с 3-х до 4-х лет. Рассчитан на один год. Задача - подготовка ребенка к овладению навыками «мышления телом».

**Первый уровень:** модуль «Искусство танца» рассчитан на два года для детей 4-5 лет и 5-6 лет. Задача - расширить лексику движений ребенка, развить его двигательную память.

**Второй, заключительный уровень:** модуль «Театр Танца» для детей

6-7 лет позволяет непосредственно создавать с детьми танцевальные миниатюры и спектакли.

**Новизна программы** состоит в том, что система обучения танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; соблюдается личностно - центрированный подход в обучении хореографии; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

Данная образовательная программа по хореографии (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 4 года обучения и предполагает проведение занятий с детьми дошкольного возраста. Содержание программы распределено таким образом, что в учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы хореографического кружка современного танца после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты:

#### **Воспитанник будет знать:**

единые требования о правилах поведения на занятиях по хореографии и требования к внешнему виду на занятиях;

- термины азбуки классического танца
- новые обозначения классических элементов и связок
- хореографические названия изученных элементов.
- сведения о новых направлениях и виды хореографии в музыке

#### **Воспитанник будет уметь:**

- выполнять движения на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу; движений; классического танца.
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы классического танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;

- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.
- соединять отдельные движения в хореографической постановке.

### **Структура и форма проведения занятий:**

Занятия носят свободный, непринуждённый характер, так как они строятся на основе музыкально-игровой, танцевально — ритмической деятельности. Занятия *проводятся 2 раза в неделю* (средние и старшие группы.), *1 раз в неделю*- (младшие группы). По тематическому плану- в музыкальном зале. В конце месяца проводятся обобщающие (итоговые) занятия в форме развлечения или концерта. **Продолжительность занятий соответствует возрастным нормативам:**

**Младший возраст: 15 мин**

**Средний возраст : 20-25 мин**

**Старший возраст: 25-30 мин**

**Подготовительный возраст: 30 минут**

### **Предварительное тестирование.**

Перед началом занятий по программе проводится обследование детей **3-6 лет**. В конце года подводится итог в форме диагностики основных умений и навыков.

### **Этапы хореографических занятий**

#### ***Первый этап (октябрь, ноябрь, декабрь)***

- начинает курс, в это же время комплектуются группы. Ставится задача организации детей из вновь приступивших к танцам занятиям. Педагог проверяет уровень музыкального, танцевального развития каждого ребенка, намечает путь его дальнейшего развития и коррекции. При отборе репертуара учитываются этап коррекционной работы, танцевальных возможности детей.

#### ***Второй этап (январь, февраль, март)***

характеризуется тем, что работа в группах уже налажена, педагог знает детей, возможности каждого. В процессе занятий совершенствуются ритмические умения, развиваются хореографические способности. Музыкально-двигательный репертуар обогащается тематикой зимних забав, развлечений, веселых елочных инсценировок. Во время индивидуальных занятий педагог помогает тем, кто испытывает затруднения в движении и ритме, подготавливает отдельные выступления на праздничных утренниках.

#### ***Третий этап (,апрель, май, июнь )***

Завершает годичный коррекционный курс. На занятиях

проверяется уровень усвоенных хореографических и ритмических умений всей группы и у каждого в отдельности. В конце этапа можно планировать такие занятия, где закрепляется выученный материал: игры, пляски, хороводы, театрализованные представления.

Программа дополнительного образования «Хореография для дошкольников «Детский танец » создана на основе программы педагога хореографа **О.В.Усовой «Развитие личности ребёнка средствами хореографии. Театр танца».**



**Учебно - тематический план по курсу  
«Игра-начало театра» для детей 3-х лет**

Раздел	Тема	Кол-во часов		
		Теори	Практи	Итого
<b>" Азбука танца"</b>	Постановка корпуса	0,5	3,0	3,5
	Ходьба	0,5	3,0	3,5
	Бег	0,5	2,0	2,5
	Прыжки	0,5	1,0	1,5
	Подскоки	0,5	1,0	1,5
	Притопы	0,5	1,0	1,5
	Упражнения для кистей и рук	0,5	1,0	1,5
	Упражнения для головы	0,5	1,0	1,5
	Партерная гимнастика	0,5	1,0	1,5
	Упражнения для корпуса	0,5	1,0	1,5
	<b>Итого</b>		<b>5,0</b>	<b>15,0</b>
<b>" Язык танца"</b>	Танцевальные движения	1,5	4,5	6,0
	Парные движения	1,5	4,5	6,0
	Упражнения с предметами	1,0	3,0	4,0
	Ориентация в пространстве	1,0	3,0	4,0
	<b>Итого</b>		<b>5,0</b>	<b>15,0</b>
<b>" Этикет танца"</b>	поклон	1,0	3,0	4,0
	<b>Итого</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>
<b>" Игра-начало</b>	Работа над мимикой лица	1,0	2,0	3,0
	Этюды	1,0	3,0	4,0
	Слушание музыки	0,5	2,5	3,0
	<b>Итого</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	<b>10,0</b>
<b>Репертуар</b>	«Пальчики-ручки»	0,5	1,5	2,0
	«Согревалочка»	0,5	1,5	2,0
	«Заинька»	0,2	0,6	0,8
	«Енотик»	0,2	0,6	0,8
	«Гуляем и пляшем»	1,0	3,0	4,0
	«Утята»	1,0	3,0	4,0
	«Танец с платочками»	1,0	3,0	4,0
	«Сапожки»	1,0	3,0	4,0
	«Ножка»	0,2	0,6	0,8
	«Помирились»	0,3	0,9	1,2
	«Неваляшка»	0,6	1,8	2,4
	<b>Итого</b>	<b>6,5</b>	<b>19,5</b>	<b>26,0</b>
<b>итого по всем разделам</b>		<b>20,0</b>	<b>60,0</b>	<b>80,0</b>

**Учебно - тематический план по курсу  
«Искусство танца» для детей 4 – 5 и 5-6 лет**

Раздел	Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Итого
" Азбука танца"	Постановка корпуса	0,5	3,0	3,5
	Ходьба	0,5	3,0	3,5
	Вот	0,5	2,0	2,5
	Прыжки	0,5	1,0	1,5
	Подскоки	0,5	1,0	1,5
	Притопы	0,5	1,0	1,5
	Упражнения для кистей, пальцев и	0,5	1,0	1,5
	Упражнения для головы	0,5	1,0	1,5
	Партерная гимнастика	0,5	1,0	1,5
	Упражнения для корпуса	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	<b>5,0</b>	<b>15,0</b>	<b>20,0</b>
" Язык танца"	Танцевальные движения	1,5	4,5	6,0
	Парные движения	1,5	4,5	6,0
	Упражнения с предметами	1,0	3,0	4,0
	Ориентация в пространстве	1,0	3,0	4,0
	<i>Итого</i>	<b>5,0</b>	<b>15,0</b>	<b>20,0</b>
" Этикет танца"	поклон	1,0	3,0	4,0
	<i>Итого</i>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>
" Игра-начало -----"	Работа над мимикой лица	1,0	2,0	3,0
	Этюды	1,0	3,0	4,0
	Слушанье музыки	0,5	2,5	3,0
	<i>Итого</i>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	<b>10,0</b>
Репертуар	"Лявониha"	0,5	1,5	2,0
	"Полька- шутка	0,5	1,5	2,0
	"Прощаться-здороваться"	0,2	0,6	0,8
	"Пляска парами"	0,2	0,6	0,8
	" Танец клоунов»	1,0	3,0	4,0
	"Веселые ладошки"	1,0	3,0	4,0
	" Танец кошечек"	1,0	3,0	4,0
	" Танец кукол"	1,0	3,0	4,0
	"Пляска с султанчиками"	0,2	0,6	0,8
	" Танец с цветами"	0,3	0,9	1,2
	"Кузнечик"	0,6	1,8	2,4
	<i>Итого</i>	<b>6,5</b>	<b>19,5</b>	<b>26,0</b>
<b>Итого по всем разделам</b>		<b>20,0</b>	<b>60,0</b>	<b>80,0</b>

## Учебно - тематический план по курсу «Театр танца» для детей 6-7 лет

Раздел	Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Итого
" Азбука танца"	Постановка корпуса	0,5	3,0	3,5
	Ходьба	0,5	3,0	3,5
	Бег	0,5	2,0	2,5
	Прыжки	0,5	1,0	1,5
	Подскоки	0,5	1,0	1,5
	Притопы	0,5	1,0	1,5
	Упражнения для кистей, пальцев	0,5	1,0	1,5
	Упражнения для головы	0,5	1,0	1,5
	Партерная гимнастика	0,5	1,0	1,5
	Упражнения для корпуса	0,5	1,0	1,5
	<i>Итого</i>	<b>5,0</b>	<b>15,0</b>	<b>20,0</b>
" Язык танца"	Танцевальные движения	1,5	4,5	6,0
	Парные движения	1,5	4,5	6,0
	Упражнения с предметами	1,0	3,0	4,0
	Ориентация в пространстве	1,0	3,0	4,0
	<i>Итого</i>	<b>5,0</b>	<b>15,0</b>	<b>20,0</b>
" Этикет"	Поклон	1,0	3,0	4,0
	<i>Итого</i>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>
" Игра-начало"	Работа над мимикой лица	1,0	2,0	3,0
	Этюды	1,0	3,0	4,0
	Слушание музыки	0,5	2,5	3,0
	<i>Итого</i>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	<b>10,0</b>
Репертуар	"Полька-тройка"	0,5	1,5	2,0
	"Разноцветная игра"	0,5	1,5	2,0
	"Кузнечик"	0,2	0,6	0,8
	Танец Гномов"	0,2	0,6	0,8
	Северное сияние"	1,0	3,0	4,0
	"Танец с зонтиками"	1,0	3,0	4,0
	" Танец Муравьишек"	1,0	3,0	4,0
	" Принцессы"	1,0	3,0	4,0
	"Божья коровка"	0,2	0,6	0,8
	" Танец с корзиночками"	0,3	0,9	1,2
	Танец «Ежики"	0,6	1,8	2,4
	<i>Итого</i>	<b>6,5</b>	<b>19,5</b>	<b>26,0</b>
<b>итого по всем разделам</b>		<b>20,0</b>	<b>60,0</b>	<b>80,0</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Модуль: «Игра - начало театра» для детей 3-х лет

Данный модуль занятий с детьми является подготовительным уровнем программы «Хореография для дошкольников».

Первый уровень программы - «Игра- начало театра» предполагает обучение детей 3- х лет, рассчитанной на один год, в ходе которого идет подготовка ребенка к овладению, навыками "мышления телом».

**Задачи курса:** В процессе занятий воспитывать положительные эмоции, обогащать музыкально-ритмическую деятельность детей, закладывать основы выразительного исполнения простейших цепочек танцевальных движений, развивать объем внимания и фантазии. Очень важно и физиологически необходимо для ребенка дать тему контрастов в музыке и движении (тихо - громко, весело - грустно, медленно - быстро), развить и подготовить все группы мышц ребенка к занятию хореографией.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 минут.

### Содержание модуля «Игра - начало театра» для детей 3-х летнего возраста

#### *Раздел: "Азбука танца"*

**1. Постановка корпуса:** «Деревце» макушка тянется вверх.

#### **2. Ходьба:**

- простой шаг в разном темпе и характере. М.р. 2\4, 4\4.  
(спокойный - гуляем, четкий- маршируем, мягкий- как у лисички, кошечки)
- на носках
- на пятках
- со скошенной стопой (мишка идет по лесу).

#### **3. Бег:**

- "Мелкий, легкий: м.р. 2/4., Переступания на 1/8 каждого такта  
(листки полетели, бегут мышата, рассыпались горошинки).

#### **4. Ходьба и бег в сочетании:**

- мягкий шаг и мелкий бег: м.р. 2/4. Музыкальное сопровождение двухчастной формы, построенное на контрасте (мышы и кошка).

#### **5. Прыжки:**

- на двух ногах: м.р. 2/4 , темп умеренный. В конце года вариант с продвижением вперед, назад, на месте (прыгают зайчики, испугались лисы, кенгуру в зоопарке).

#### **6. Бег и прыжки в сочетании:**

- по принципу контраста (в динамических оттенках: тихо-громко, быстро -медленно, ритмических рисунках).

### **7.Притопы:**

- удар одной ногой в пол всей ступней, по 1/4, 1/8 каждого такта («По дорожке, по дорожке»).

### **8.Упражнение для кистей, пальцев и рук:**

- **Руки:** поднимаем (вперед, в стороны, вверх одну или две), затем опускаем. Вытягиваем (вперед, в стороны, вверх), затем опускаем. Упражнения на мышечные ощущения: («Растягиваем резинку»), затем резко сводим руки вместе, гладим водичку).
- **Кисти:** «звонят колокольчики», «стряхиваем водичку», «обмахиваемся», «до свидания».
- **Пальцы:** «сжимаем» кулачок, «выбрасываем» пальцы.

### **9. Взмахи руками: (крупные движения)**

- «Качаемся на качелях»: С «пружинкой» в коленях, делаем хороший взмах рук вверх, затем мягко опускаем их вниз, попеременное поднятие одной и другой руки.

### **10.Упражнения на поднятие и опускание плеч:**

- Характер мягкий, спокойный и веселый, резвый. «Незнайка пришел», «плечики вздыхают»: м.р. 2\4. 11

### **11.Упражнение для головы: наклоны вперед (птичка пьет водичку)**

- наклоны в сторону: (маленькие часики), м.р. 2/4 , на 1/4 каждого такта.

### **12.Упражнение для корпуса:**

- небольшие наклоны в сторону (неваляшки)
- наклоны корпуса вперед (подъемный кран).

## **Раздел: "Язык танца"**

### **1.Танцевальные элементы:**

- *Топаящий шаг* - по 1/4 каждого такта (в продвижении вперед, в повороте вокруг себя на 360 градусов).
- « *Высокий шаг* - по 1 \4 каждого такта ( цирковые лошадки, много снега)
  - *Прямой галоп* - на 1\4 каждого такта (лошадки скачут)
  - *Выставление ноги на носок* (1/4 каждого такта ногу выставить на носок, на 1/4 подставить к опорной ноге).

« *Выставление ноги на каблук* (игровой прием: «Ножка здесь -ножки нет»

*Положение рук:*

- «фонарики»
- «полочка»

- «погрозили».

## **2. Хлопки:**

- ладонь о ладонь: звонко - мягко, весело - тихо

«скользящие» хлопки

- Удары:
  - пальчик о пальчик
  - кулачок о кулачок
  - удары по плечам
  - удары по коленям двумя руками
  - попеременные удары.

## **3. Упражнения с атрибутами:**

• *платочек:*

- поднимаем медленно
- стряхиваем платочек
- стираем платочек
- зовем платочком
- выжимаем платочек
- машем платочком

• *ленточки:*

- медленно и плавно поднимаем ленточки вверх
- двумя руками
- поочередно
- скрещивая перед собой внизу
- бег, держа ленточки перед собой.

• *погремушки:*

- встряхиваем погремушку на 1/4 каждого такта
- ударяем погремушкой о свободную ладонь
- прячем погремушку за спину.
- те же движения с двумя погремушками (по одной в каждой руке)

• *султанчики:*

- несем султанчики перед собой
- держим их вертикально
- машем султанчиками перед собой
- прячем за спину
- ударяем султанчиком о султанчик над головой

## **4. Ориентация в пространстве: разучивание перестроений В следующих рисунках:**

- круг
- линия
- врассыпную

- стайка.

### **Раздел: "Этикет танца"**

Разучивание поклона для мальчиков и девочек.

Приглашение к танцу: девочки держат руки во время танца за юбочку, мальчики на поясе. Мальчик подходит к девочке, делает поклон головой. Девочка отвечает поклоном с «пружинкой». Партнер берет девочку за левую руку правой рукой. Девочки во время танца движутся по наружному кругу, мальчики по внутреннему. При положении пары лицом друг к другу: девочки стоят лицом в круг, мальчики спиной в круг.

#### **Программные танцы:**

- «Пальчики-ручки»
- «Согревалочка»
- «Зайка»
- «Гуляем и пляшем»
- «Сидят гуси на пруду»
- «Помирились»
- «Стирка»
- «Танец с куклами и мишками»
- «Танец с платочками»
- «Сапожки»
- «Утята»
- «Ай да я!»

#### **Индивидуальные танцы:**

- «Огоньки»
- «Мороженки»
- «Снежинки»
- Пингвины»
- «Горошины»
- «Подсолнушки»
- 

#### **Требования к уровню подготовки по курсу «Игра - начало театра» для детей 3-х лет**

К концу года дети трех-четырёх лет **должны знать:**

- Правила исполнения движений в паре.
- Тему контрастов в музыке и движении.
- Простейшую терминологию «Азбуки танца».

- Правила поведения в танцевальном зале.

### **Должны уметь:**

- Откликаться на динамические оттенки в музыке и простейшие ритмические рисунки.
- Реагировать на музыкальное вступление (раздел «Этикет танца»).
- Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы раздела «Язык танца»: простой шаг с вытянутым носком, прямой галоп, полуприседания, повороты.
- Свободно владеть платочком, фонариком, погремушкой.
- Давать характеристику музыкальному произведению
- Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.
- Эмоционально передавать доступные для понимания образы (лисиčky, зайчика, лошадки, кошки, котенка, мишки, мышки...)
- Овладеть репертуаром, предлагаемым для изучения по курсу (с помощью взрослого - по показу).

### **Модуль «Искусство танца» для детей 4-5 и 5-6 лет.**

*Модуль «Искусство танца»* рассчитан на два года для детей 4-5 лет и 5-6 лет и позволяет педагогу расширить рамки задач. На первом году обучения по данному курсу, ставятся следующие задачи:

Перед педагогом: продолжать работу над развитием ритмичности и выразительности движений, пространственной ориентации, формировать навыки самостоятельного выбора движений для образно-игровых ситуаций, привычку и потребность к двигательной активности у ребенка совершенствование нервных процессов детей, организации «школы» движений - обеспечить мотивацию детей к выразительному и эмоциональному исполнению репертуара этюдов и игр.

Занятия проводятся два раза в неделю по 20 минут для детей 4-5 лет, и два раза в неделю по 25 минут для детей 5-6 лет.

### **Содержание занятий по курсу «Искусство танца» для детей 4-5 лет и 5-6 лет**

#### ***Раздел "Азбука танца"***

##### **1. Постановка корпуса:**

- продолжение работы над подтянутостью спины

- красивой постановкой головы
- ощущением «развернутости» плеч.

## **2. Ходьба:**

***Простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы)***

- в спокойном темпе
- равномерном ритме (идем получать золотые медали).

***Шаг со свободной стопой***

- в разном ритме и темпе

***Шаг на пятках:*** продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага (разбей лед на луже).

***Шаг на носках:*** работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки).

***Шаг назад:*** исключать столкновение детей.

## **3. Движения рук, включаемые в ходьбу:**

- размахивание вперед
- размахивание назад
- подъем вверх
- подъем в стороны
- руки спрятаны за спину
- движение с использованием хлопков.

## **4. Бег:**

- легкий
- равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.

## **5. Прыжки:**

- легкие
- равномерные
- высокие: по 1/4 такта,
- низкие: по 1/8 такта.

возможны сочетания прыжков различной длительности и чередование их с чередование прыжков и «пружинки» (на преодоление двигательного автоматизма).

## **6. Поскоки:**

- Легко перепрыгивать с ноги на ногу, движение вводится во второй половине учебного года (подготовка к этому виду движения проводится с детьми в первой половине года) сочетать поскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом (мячики скачут, мячики покатались).

## **7. Притопы:**

- удары стопы в пол равномерно по три (тройной притоп), различные

сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд

- поочередные удары равномерно и с паузой: три чередующихся удара разными ногами (по 1/8 такта и затем пауза).

#### **8.Упражнение для головы:**

- наклоны головы вперед (вниз)
- в стороны (к ушкам) и по точкам с одной стороны на другую (птичка клюет и здоровается клювиком)
- полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через верх).

#### **9.Упражнение для плеч:**

- спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз (одновременно два плеча и поочередно правое - левое)

#### ***Круговые движения плечами вперед или назад:***

- руки могут быть опущены вдоль корпуса
- поставлены на пояс
- положение «крылышки утят»
- руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч также очерчивают круг, кисти лежат на плечах
- «паровозик едет».

#### **10.Упражнения для корпуса:**

- активные наклоны в стороны
- наклоны вперед
- перегибы корпуса назад

***Наклоны чередуются, исполняются в разных ритмических рисунках и на разные*** наклоны корпуса вперед (вниз) на 2/4 , а выпрямление на 1/4

такта, затем пауза на 1/4.

- один подъем и опускание плеч по 1/8 такта.

#### **11.Упражнение для кистей, рук, пальцев:**

##### ***Руки***

- к ранее проученным добавляются круговые движения
- круговые движения вперед- назад, к себе - от себя
- круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак)

Движения рук исполняются ритмично, четко (мельница, стрелки часов).

- работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки)
- пальцы рук активно собираем в кулачки, а затем вытягиваем, собирая их вместе или растопырив (кошка выпускает коготки)
- Можно использовать пальчиковые игры.

### ***Пружинные движения руками***

- выразительность и слитность движения

В качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать музыку энергичного характера м.р. 4/4.

**Тема контрастов:** работа над образными движениями (маленький воробушек- большой орел, бабочки - жуки, цветы -злюки- закорюки)

## **12. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Вводится а курсе «Искусство танца» (для развития у ребенка умений и навыков владения своим телом). Движения исполняются по принципу контраста - напряжение- расслабление.

- Исполняются образные движения: ящерка свернулась, вытянулась, кошка выгибает спину, катаемся на велосипеде, «неваляшка». Упражнения выстраиваются от простого к сложному.
- упражнения для стоп, колен, корпуса
- сидя на полу
- лежа на полу для рук, ног, корпуса.

## ***Раздел " Язык танца***

### **1. Танцевальные движения:**

**Приставной шаг:** (шаг - приставить) (поднимаемся по лесенке, спускаемся с нее)

- в сторону (вправо, влево)
- вперед
- со статичным положением рук.

**Топящий шаг:**

**Шаг с притопом:** шаг ногой вперед, затем два притопа, пауза 1/4 такта.

**Боковой галоп:**

- Начало разучивания (движение рекомендуется вводить во второй половине года).

**Полуприседание:** небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание - «пружинки: » мягко и резко, но равномерно. Хорошо это движение окрасить динамическими оттенками ( деревянный

Буратино, мягкие ноги у Мальвины)

***. Повороты на двух ногах:***

• кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное переступание.

***Вынос ноги на каблук:***

- с одновременным полуприседанием
- знакомство детей с понятием «опорная нога», « работающая нога»

***Хлопки:***

- тройные с паузой по 1/8 такта,
- удары ладонь о ладонь,
- удары по коленам,
- удары по плечам.

***Шлепки по бедрам***

**2. Ориентация в пространстве:**

- Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках:

***Круг:***

- один круг
- два круга (концентрических)

***Линии:***

- одна линия
- две линии (друг за другом или лицом друг к другу)
- «змейка»
- плетем "корзиночку"

***Движение:***

- по кругу ( с равными расстояниями между детьми)
- в противоположную сторону
  - в рассыпную
  - упражнение « петелька»
  - упражнение «воротца»
  - движение по кругу в парах.

**3. Парные движения:**

***Кружение в парах.***

- «лодочкой»: ноги движутся вперед (друг за другом)
- отход друг от друга назад
- различные виды хлопков в паре
- поочередное исполнение движений партнера и партнерши
- переходы к другому партнеру во время танца

**4. Упражнения с предметами.**

### ***Куклы***

- покачивание
- передача друг другу.

### ***Куклу можно:***

- посадить на стульчик
- станцевать для нее
- погрозить ей пальчиком
- погладит по голове.

### ***Платочек:***

- ранее полученные навыки движения с платочком сочетать в небольшие комбинации
- стоя
- продвигаясь простым шагом.

### ***Погремушки:***

- удары или встряхивания по 1/4 такта или 1/8 равномерно или по 3 с последующей паузой
- поочередные удары погремушкой по правому и левому плечу
- поочередные удары погремушкой по коленям
- тройные удары погремушкой по ладони левой руки.

## ***Раздел " Этикет танца "***

### ***1. Поклон***

- исполняется у мальчиков и девочек по-разному.

### ***Работа над этикетом танца:***

Партнер приглашает девочку на танец и благодарит в конце танца поклоном, девочка отвечает на приглашение и выражает благодарность за танец также, поклоном.

- Партнер проводя девочку на танец, смотрит на нее., общается с ней в танце мимикой, жестами, глазами.

### ***Программные танцы:***

- «Лявониha»
- «Полька - шутка»
- « «Прощаться - здороваться»
- «Пляска парами»
- «Танец клоунов»
- «Веселые ладошки»
- «Танец кошечек»
- «Пляска с султанчиками»
- « Танец с цветами»
- « Кузнечик»

### **Индивидуальные танцы:**

- «Поварята»
- «Петрушки - заводные игрушки»
- «Танец кукол»
- «Елочки»
- «Танец сосулук»
- «Танец чашечек»

### **Требования к уровню подготовки по модулю «Искусство танца» для детей 4-5 и 5-6 лет**

#### **К концу года дети 4-5 лет должны знать:**

- Динамические оттенки в музыке.
- Несколько исходных положений для исполнения движений в паре (положение при исполнении народного и бального танца).
- Особенности и применение трех видов поклона (в народном и бальном характерах, при приветствии педагога).
- Правила исполнения движений в паре.

#### **Должны уметь:**

- Откликаются на ритмические рисунки (уметь воспроизвести их в хлопках, шлепках, притопах)
- Делать поклон на музыкальное вступление, в соответствии с характером и темпом музыки.

Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы и применять их в свободных композициях, этюдах и играх.

- Свободно владеть атрибутами.
- Иметь навыки элементарных упражнений «партерной» гимнастики.
- Согласованно исполнять танцевальные движения в паре и коллективе.

Самостоятельно исполнять предлагаемый для изучения по данному курсу репертуар.

## Модуль «Театр танца» для детей 6-7 лет.

*Модуль «Театр танца»* рассчитан на 1 год обучения для детей 6-7 лет и позволяет педагогу расширить рамки задач. На этом году обучения по данному курсу, ставятся следующие задачи:

Педагогические: продолжать работу над развитием навыков общения в паре, самостоятельного использования опыта музыкально-двигательной деятельности в исполнительстве, создавать условия для выражения своего отношения к музыке, движению, партнёру.

Воспитывать культуру движения через мышечное ощущение, а также через потребность ребёнка включаться в движение всем двигательным аппаратом. Развивать уровень самостоятельности и индивидуальных проявлений.

Занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут.

### Содержание занятий по модулю «Театр танца» для детей 6-7 лет

#### *Раздел "Азбука танца"*

##### **1. Постановка корпуса:**

- продолжение работы над подтянутостью спины
- красивой постановкой головы
- ощущением «развернутости» плеч.

##### **2. Ходьба:**

###### *Простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы)*

- в спокойном темпе
- равномерном ритме (идем получать золотые медали).

###### *Шаг со свободной стопой*

- в разном ритме и темпе

*Шаг на пятках:* продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага (разбей лед на луже).

*Шаг на носках:* работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки).

*Шаг назад:* исключать сталкивание детей.

##### **3. Движения рук, включаемые в ходьбу:**

- размахивание вперед
- размахивание назад
- подъем вверх

- подъем в стороны
- руки спрятаны за спину
- движение с использованием хлопков.

#### **4. Бег:**

- легкий
- равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.

#### **5. Прыжки:**

- легкие
- равномерные
- высокие: по 1/4 такта,
- низкие: по 1/8 такта.

возможны сочетания прыжков различной длительности и чередование их с чередование прыжков и «пружинки» (на преодоление двигательного автоматизма).

#### **6. Пскоки:**

- Легко перепрыгивать с ноги на ногу, движение вводится во второй половине учебного года (подготовка к этому виду движения проводится с детьми в первой половине года)
- сочетать пскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом (мячики скачут, мячики покатались).

#### **7. Притопы:**

- удары стопы в пол равномерно по три (тройной притоп), различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд
- поочередные удары равномерно и с паузой: три чередующихся удара разными ногами (по 1/8 такта и затем пауза).

#### **8. Упражнение для головы:**

- наклоны головы вперед (вниз)
- в стороны (к ушкам) и по точкам с одной стороны на другую (птичка клюет и здоровается клювиком)
- полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через верх).

#### **9. Упражнение для плеч:**

- спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз (одновременно два плеча и поочередно правое - левое)

#### ***Круговые движения плечами вперед или назад:***

- руки могут быть опущены вдоль корпуса

- поставлены на пояс
- положение «крылышки утят»
- руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч также очерчивают круг, кисти лежат на плечах
- «паровозик едет».

## **10. Упражнения для корпуса:**

- активные наклоны в стороны
- наклоны вперед
- перегибы корпуса назад

*Наклоны чередуются, исполняются в разных ритмических рисунках и на разные* наклоны корпуса вперед (вниз) на 2/4, а выпрямление на 1/4

такта, затем пауза на 1/4.

- один подъем и опускание плеч по 1/8 такта.

## **11. Упражнение для кистей, рук, пальцев:**

### *Руки*

- к ранее проученным добавляются круговые движения
- круговые движения вперед- назад, к себе - от себя
- круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак)

Движения рук исполняются ритмично, четко (мельница, стрелки часов).

- работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки)
- пальцы рук активно собираем в кулачки, а затем вытягиваем, собирая их вместе или растопырив (кошка выпускает коготки)
- Можно использовать пальчиковые игры.

### *Пружинные движения руками*

- выразительность и слитность движения

В качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать музыку энергичного характера м.р. 4/4.

**Тема контрастов:** работа над образными движениями (маленький воробушек- большой орел, бабочки - жуки, цветы -злюки- закорюки)

## **12. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Вводится а курсе «Искусство танца» (для развития у ребенка умений и навыков владения своим телом). Движения исполняются по принципу контраста

- напряжение- расслабление.

• Исполняются образные движения: ящерица свернулась, вытянулась, кошка выгибает спину, катаемся на велосипеде, «неваляшка». Упражнения выстраиваются от простого к сложному.

- упражнения для стоп, колен, корпуса
- сидя на полу
- лежа на полу для рук, ног, корпуса.

## ***Раздел " Язык танца***

### **1. Танцевальные движения:**

***Приставной шаг:*** (шаг - приставить) (поднимаемся по лесенке, спускаемся с нее)

- в сторону (вправо, влево)
- вперед
- со статичным положением рук.

***Топающий шаг:***

***Шаг с притопом:*** шаг ногой вперед, затем два притопа, пауза 1/4 такта.

***Боковой галоп:***

- Начало разучивания (движение рекомендуется вводить во второй половине года).

***Полуприседание:*** небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание - «пружинки:» мягко и резко, но равномерно.

Хорошо это движение окрасить динамическими оттенками (деревянный Буратино, мягкие ноги у Мальвины)

***. Повороты на двух ногах:***

- кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное переступание.

***Вынос ноги на каблук:***

- с одновременным полуприседанием
- знакомство детей с понятием «опорная нога», « работающая нога»

***Хлопки:***

- тройные с паузой по 1/8 такта,
- удары ладонь о ладонь,
- удары по коленам,
- удары по плечам.

## ***Шлепки по бедрам***

### **2. Ориентация в пространстве:**

- Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках:

#### ***Круг:***

- один круг
- два круга (концентрических)

#### ***Линии:***

- одна линия
- две линии (друг за другом или лицом друг к другу)
- «змейка»
- плетем "корзиночку"

#### ***Движение:***

по кругу ( с равными расстояниями между детьми)

- в противоположную сторону
- врассыпную
- упражнение «петелька»
- упражнение «воротца»
- движение по кругу в парах.

### **3. Парные движения:**

#### ***Кружение в парах.***

- «лодочкой»: ноги движутся вперед (друг за другом)
- отход друг от друга назад
- различные виды хлопков в паре
- поочередное исполнение движений партнера и партнерши
- переходы к другому партнеру во время танца

### **4. Упражнения с предметами.**

#### ***Куклы***

- покачивание
- передача друг другу.

#### ***Куклу можно:***

- посадить на стульчик
- станцевать для нее
- погрозить ей пальчиком
- погладит по голове.

#### ***Платочек:***

- ранее полученные навыки движения с платочком сочетать в небольшие комбинации

- стоя
- продвигаясь простым шагом.
- 

## **Раздел " Этикет танца "**

### ***1. Поклон***

- исполняется у мальчиков и девочек по-разному.

#### ***Работа над этикетом танца:***

Партнер приглашает девочку на танец и благодарит в конце танца поклоном, девочка отвечает на приглашение и выражает благодарность за танец также, поклоном.

- Партнер проводя девочку на танец, смотрит на нее., общается с ней в танце мимикой, жестами, глазами.

#### ***Программные танцы:***

- «Менуэт»
- Польшка-тройка»
- "Кузнечик"
- «Разноцветная игра»
- «Северное сияние»
- «Весёлая минутка»

#### ***Индивидуальные танцы:***

- «Божья коровка»
- «Танец Снеговиков»
- «Танец с зонтиками»
- «Танец с корзиночками»
- «Танец гномов»
- «Танец «Ежики»

## «Театр танца» для детей 6-7 лет

### К концу года дети 6-7 лет должны знать:

- Азы партнёрских отношений
- 6-8 программных танцев, предлагаемых по курсу( на усмотрение педагога, ориентированного на возможности детей)
- 4-5 индивидуальных танцев
- Варианты исполнения танцев при разучивании и в композиционном построении.
- Достаточный запас танцевальных движений.
- Должны уметь:
- Проявлять устойчивые музыкально-ритмические навыки.
- Откликаются на ритмические рисунки (уметь воспроизвести их в хлопках, шлепках, притопах)
- Показать достаточный уровень исполнительской выразительности.
- Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы и применять их в свободных композициях, этюдах и играх.
- Свободно владеть атрибутами.
- Иметь навыки упражнений «партерной» гимнастики.
- Согласованно исполнять танцевальные движения в паре и коллективе.

Критически оценивать уровень своих исполнительских возможностей.

### Методическое обеспечение программы

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать задания для всех. При этом учитывается тип личности, уровень музыкальности, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковой подготовке ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения танцам детей дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать **игровой принцип**. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и

отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – **принцип многократного повторения** изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Из всего многообразия средств обучения **классический танец** отличается тем, что является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры. Поэтому классический экзерсис, после изучения основных его элементов, рекомендуется использовать в качестве тренажа на репетициях коллектива. Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

**Подготовительная часть** – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

**Основная часть** – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки, выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

**Заключительная часть** – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству **являются:**

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, **основные методы**, применяемые при обучении:

- качественный показ;

- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В программу включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

### **Материальное обеспечение программы:**

Любая деятельность, а хореография по своему содержанию особенно, требует соответствующей организации предметно-пространственной среды, эстетически обдуманной, поскольку эстетическое отношение, чувство прекрасного проявляются в тесном контакте с действительностью, материальным окружением.

Для осуществления хореографической деятельности необходимо следующее предметное оснащение:

- Оборудованный зал (зеркала).
- Форма для занятий: Девочки: белые футболки, белые юбки, или хореографический купальник, носочки, удобная для занятий мягкая танцевальная обувь, волосы хорошо подобраны.
- Мальчики: белые футболки, черные шорты, мягкая обувь – чешки.
- коврики для занятий партерной гимнастикой по количеству детей в группе.

- платочки- 25 \*25 см по количеству детей в группе.
- ленточки- 60 см. на кольцах, желательно разных цветов (по 2 на человека).
- Костюм «Ёжик» 10шт.
- Цветы искусственные 20шт.
- Зонтики детские 20 шт.
- Корзинки для цветов 10шт.
- Костюмы "Кошечка" 10шт.
- Костюмы "Клоуны" 10 шт.
- Костюмы «Принцесса» 10шт.
- Костюмы "Божья коровка" 10шт.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем //Анохин П.К. Избранные труды. М.,1978.С157-160
2. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность. М.: Высшая школа, 1991.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Наука, 1966.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: СОЮЗ, 1997.96с.
5. Гончаров В.Н. Влияние различных видов двигательной и зрительной памяти на успешность овладения физическими упражнениями//Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. Л.,1981.
6. Гончаров В.И. Формирование двигательных умений (мнемические аспекты): ЛГПИ им. Герцена, Л. 1983.195с.
7. Ильин Е.П. Двигательная память и память на движения-синонимы? // Вопросы психологии, 1990. № 4 с.82-85
8. Конорева Т.С. Соотношение волевой активности и особенности памяти у шестилетних детей в зависимости от пола // Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения деятельности человека. Свердловск, 1989.
9. Кузнецов М.А., Заика Е.В. Методика исследования объема и точности моторной кратковременной памяти // Вопросы психологии, 1989.№ 4. С.158-160.
10. Скобенников К.А. Запоминание движений при разучивании вольных упражнений в гимнастике // Вопросы психологии спорта / под ред. А.Ц. Пуни. М.,1955.
11. Соснина И.Г. Специальные способности артиста балета: природа, структура, диагностика // Пермский гос. Пед. Ун-т, Пермь, 2000г..20с.