

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 «Сказка»
города Алатыря Алатырского МО Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
протокол от «29» 08 2025г. №_7_

СОГЛАСОВАНО

Первичная профсоюзная организация
МБДОУ «Детский сад № 10 «Сказка»
города Алатыря Алатырского МО
Чувашской Республики
Председатель ППО

_____ И.Е. Вечканова

Протокол от «29» 08.2025г. №4

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад №
10 «Сказка» города Алатыря
Алатырского МО Чувашской
Республики

И.Н. Барина
приказ от «29» 08.2025г. №_24_

Программа дополнительного образования
художественного направления
для детей дошкольного возраста
«Веселый каблучок»

Авторы программы

музыкальный руководитель

Крысина Т.В., Дмитриева А.В.

г. Алатырь

1. Целевой раздел образовательной программы.

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования хореографического кружка «Веселый каблучок» разработана музыкальным руководителем Дмитриевой А.В. в соответствии с особенностями ее функционирования на базе МДОУ «Детский сад № 10 «Сказка»» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ — формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умение менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе,
- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

ПРИНЦИПЫ:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

1 год обучения: 4-5 лет

2 год обучения: 5-6 лет

3 год обучения: 6-7 лет

Программа дополнительного образования по хореографии модифицирована в соответствии с особенностями 5-7-летнего возраста. Именно показатели развития двигательных навыков и физических качеств в этом возрасте выше, чем у их сверстников. Отмечаются более ранние изменения и некоторых функциональных показателей сердечно – сосудистой системы. К шести годам размеры сердца у ребёнка увеличиваются в четыре раза, интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного детства. Высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, иногда даже сложных. У детей 5-7 лет наблюдается незавершённость строения стопы. И именно хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, её свод. Деятельность скелетной мускулатуры в этот период имеет жизненно важное значение. Ведь известно, что у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате хореографических упражнений происходит не трата, а приобретение энергии. Именно эти возрастные особенности и определили возраст 5 лет как наиболее оптимальный для начала занятий основами хореографии.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

Воспитанник будет знать:

- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов.

Воспитанник будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;

Ожидаемые результаты

Занятия танцевального кружка будут способствовать:

1. раскрытию творческого потенциала ребенка:

- проявлению интереса к музыкальной культуре, движению, танцу.
- развитию воображения и фантазии.

2. развитию музыкальности:

- умению слушать и понимать музыку;
- умению двигаться под музыку в соответствии с характером музыкального произведения;
- развитию чувства ритма;
- развитию способности различать жанры и стили танцев.

3. Развитию двигательных навыков:

- умению точно исполнять танцевальные движения;
- действовать синхронно и выразительно в группе;
- умению ориентироваться в пространстве;
- умению запоминать и выполнять рисунок танца самостоятельно, без подсказки.

4. Развитию нравственно-коммуникативных качеств:

- умению вести себя в паре (пригласить, проводить, подать руку, приветствие, поклон);
- умению сочувствовать, сопереживать другим людям.

5. Развитию психических процессов: восприятия, мышления, внимания, памяти, воли и др.

Первый год обучения (средняя группа). Дети знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Второй год обучения Дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку.

Третий год обучения (подготовительная к школе группа). Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, народные, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы дополнительного образования.

Средства диагностики: психолого-педагогическое наблюдение, упражнения, задания на занятиях.

Показатели качества усвоения ребенком программного материала.

1. Музыкальность.

- Умение слушать и понимать музыку.
- Умение двигаться в соответствии с характером музыки.
- Умение определять на слух музыкальные жанры.
- Чувство ритма.

1. Двигательные навыки.

- Координация движений.
- Ориентирование в пространстве.
- Точность выполнения танцевальных движений.
- Пластичность.

1. Эмоциональная сфера.

- Выразительность мимики и пантомимики.

1. Творческие проявления.

- Умение импровизировать под музыку.
- Умение придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.

1. Коммуникативные навыки.

- Умение вести себя в паре.
- Умение вести себя в коллективе.

1. Проявление некоторых психических процессов.

- Память.
- Внимание

Диагностические критерии.

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Музыкальность	1.Внимательно слушает музыку до конца, способен высказаться о характере, содержании произведения самостоятельно. 2.Двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. 3.Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях. 4.Ритмично выполняет движения под музыку.	1.Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается о содержании и характере произведения с помощью наводящих вопросов. 2.Двигается приблизительно в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. 3.Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога. 4.Не всегда ритмично выполняет движения под музыку.	1. Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере и содержании произведения. 2. Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные фразы, движения меняет хаотично. 3. Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях. 4. Движения выполняет под музыку не ритмично.
Двигательные	1. Уверенно знает части	1. Неуверенно знает	1. Плохо знает части

навыки	тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях. 2.Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а так же использованные в танце. 3.Точно и ловко выполняет танцевальные движения. 4.Мягко, плавно и музыкально выполняет движения руками в соответствующем контексте.	части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях. 2.Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей. 3.Танцевальные движения выполняет приблизительно. 4.Испытывает трудности с выполнением мягких и плавных движений руками в соответствующем контексте.	тела. Путаает сочетание рук и ног в танцевальных движениях. 2. Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве. 3. Танцевальные движения выполняет с трудом. 4. Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях.
Эмоциональная сфера	1.Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце.	1.Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию.	1. Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей.
Творческие проявления	1.С удовольствием импровизирует движения под музыку, придумывает оригинальные композиции. 2.С легкостью придумывает танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.	1.Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью. Помогает в составлении танцевальных композиций. 2.Придумывает танцевальные движения по образцу.	1. Не может импровизировать танцевальные движения и придумать композицию движений. 2. Не может придумать танцевальные движения.
Коммуникативные навыки	1. Знает все основные положения « партнер-партнерша». 2.Всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность, дистанцию, проявляет терпение к отстающим детям.	1.Неуверенно знает основные положения « партнер-партнерша». 2.Не всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность и проявляет терпение	1. Плохо знает основные положения « партнер-партнерша». 2. Неуважительно относится к товарищам, не соблюдает очередность, не может проявить терпение к товарищам.

		к отстающим детям.	
Проявление некоторых Психических процессов	1. Запоминает всю последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Не отвлекается от музыки и процесса движения, правильно выполняет всю композицию самостоятельно от начала до конца. 3. Умеет самостоятельно подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.	1. Частично запоминает последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Может отвлекаться во время слушания и движения. Композицию исполняет с подсказкой педагога. 3. Не всегда получается подчинить движения темпу, ритму, динамике и форме самостоятельно.	1. Не может запомнить последовательность танцевальных движений и рисунок танца. 2. Все время отвлекается от музыки и процесса движения, композицию исполняет с ошибками. 3. Не может подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.

Форма подведения итогов

Открытые занятия для родителей (ноябрь, апрель) концерт для родителей в декабре и в конце учебного года «Сегодня будут танцы!». а так же выступления на открытых мероприятиях ДОУ.

2.1.Содержание программы

Введение

Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «ребенок — преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка зала для занятий и их режим.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальные чувства:

1. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).
2. Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена.
3. Бег на полупальцах, с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
4. Повороты головы, наклоны головы.
5. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.
6. Постановка корпуса.
7. Основные положения ног: подготовительная, VI позиция.
8. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе, за спиной.
9. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).
10. Упражнения со скакалкой, платочком, лентой, султанчиком, мячом.
11. Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений (ориентация в пространстве).

12. Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; выполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.
13. Растяжки на полу.
14. Упражнения для гибкости спины.

Структура построения занятия.

Вводная часть.

1 – поклон

2 – разминка по теме занятия.

Основная часть.

1. Теоретический раздел:

- а) Рассказ о стиле, жанрах, костюмах, особенности музыки танца.
- б) История происхождения.
- в) показ иллюстраций, прослушивание фрагментов музыки данного танцевального направления.

2. Практический раздел:

- а) Разучивание основных движений, составных элементов основного движения.
- б) Обсуждение сюжета, разучивание рисунка танца. Повторение и закрепление ранее пройденного материала.

Заключительная часть.

1. Музыкальная игра.

2. Упражнение на восстановление дыхания.

ВИДЫ И ТИПЫ ЗАНЯТИЙ

занятия проводятся с применением различных структур:

I. Традиционное занятие

II. Тематическое занятие

III. Сюжетное занятие

IV. Игровое занятие

V. Занятие - импровизация

2.2 Формы, способы, методы, средства реализации программы

Форма и режим занятий.

Обучение детей 2 раза в неделю по 30 минут во второй половине дня.(всего 72 занятия в год)

Формы, методы и приемы используемые при реализации программы

Программой предусмотрены различные **формы** проведения занятий:

- Занятия-игры
- Занятия-путешествия
- Занятия-соревнования
- Экскурсии
- Занятия-конкурсы
- Занятия вместе с родителями
- Театрализованные занятия
- Интегрированные занятия
- Открытые авторские занятия

Методы:

• **Метод показа:** разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом.

• **Словесный метод:** показ не может обойтись без словесных пояснений.

• **Игровой стретчинг** – узконаправленная, технологическая, подготовительная работа для решения координационных и тренажных задач, закладывающая основы развития хореографических навыков. **Принцип алгоритмизации**, используемых в стретчинге, воспитывает осознанное отношение обучающихся к танцевальным движениям и предполагает внутреннюю топографию мышечных ощущений, которые имеют тенденцию уточняться и увеличивать масштаб. Они основаны на **самонаблюдении** (слушай своё тело), **самоанализе** (мышечно-телесные ощущения), **самоимитации** (повтори всю ситуацию сначала).

• **Методика подвижных игр**, заложенная в основу игрового стретчинга, необходимая для маленьких детей, нуждающихся в частой смене вида деятельности, позволяет удерживать их внимание,

благодаря тому, что этюды сменяют друг друга: 2-3 этюда в экзерсисе направлены на достижение одной задачи (одного навыка), медленный темп сменяется быстрым. Дети легко воспринимают конкретный материал, так как в этюдах оживают различные вещи – это похоже на сказку.

- **Игра** представляет естественную деятельность, эмоции детей яркие и открыты. Вот этим всем необходимо воспользоваться, чтобы дети не потеряли умение радоваться, открываться зрителю, ведь так трудно порой добиться эмоций на сцене, даже при хорошей технике и школе пластики. Во время игры дети незаметно для себя выполняют разные задания и роли; игра ставит их в условия творческого поиска, пробуждает желание побеждать; в процессе игры происходит подготовка ребенка к другим видам деятельности (общению, труду, учебе).

- **Метод импровизации:** позволяет подводить детей к возможности свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Он позволяет детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

- **Метод релаксации:** позволяет ребенку расслабить мышцы лица, тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией.

- **Метод звучащих жестов** (по Карлу Орфу) или **метод с использованием жестов собственного тела:** позволяет детям глубже прочувствовать пульсацию музыки и ее ритмический рисунок. Эффективно использовать в метро - ритмических и речевых играх.

- **Концентрический метод** заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных заданий, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но с усложнением.

Во время занятий программы используются следующие **средства и приемы:**

- Аудиозаписи, видеозаписи.
- Работа с игрушками, картинками, разными предметами.
- Разучивание танцев.
- Создание и исполнение ребёнком собственных танцевальных этюдов.
- Индивидуальные и комплексные задания.
- Наблюдение, анкетирование, тестирование.

ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап — обучению упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

3.Организационный раздел.

1год обучения (4-5 лет)

Для детей 4-5 лет характерен направленный интерес к музыкальной и танцевальной деятельности, что проявляется в элементарных эстетических оценках. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Ощущение ритма проявляется в более точных и скоординированных действиях (движение под музыку, импровизация), в реакциях на смену частей музыки, в понимании пауз.

Приоритетные задачи:

- развитие гибкости, пластичности, мягкости движений,
- воспитание самостоятельности в исполнении,
- побуждение детей к творчеству,
- стимулирование индивидуальных проявлений детей, инициативность в танцевальной деятельности.

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	1	-	1
2.	Волшебное знакомство с танцем	1	-	1
3.	Ее Величество Музыка	2	4	6
4.	Игровой стретчинг	1	4	5
5.	Азбука танца	1	10	11
6.	Рисунок танца	1	4	5
7.	Играя, танцуем (ритмопластика)	1	14	15
8.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	8	8
	ИТОГО:	8	44	52

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1год обучения (4-5 лет)

Вводное занятие:

Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях, начальная диагностика на элементарных заданиях.

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танца.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

ТЕМА «Ее Величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.
3. Развитие музыкальной памяти.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, регистр, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка, притопыванием).
3. Такт, ритмический рисунок.
 - Творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.
 - Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».
4. Музыкальный жанр.
 - Полька, марш, вальс (устно определить жанр)
 - Игра: «Марш – полька – вальс»

ТЕМА «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Колечко», «Лодка», «Собачка», «Рыбка». «Качели», «Кораблик».

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».

3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».

4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан», «Гуси»

5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».

6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».

7. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Крыло».

8. Игровая композиция «Утенок Кряк».

ТЕМА «Веселая разминка»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

Комплексы движений разминки: «Девочка и мячик» (один ребенок прыгает на одной ноге, а второй на корточках прыгает, как мячик)

«Лягушки» (приседают, колени в сторону)

«Цапли» (ходьба с поднятием то правого, то левого колена)

«Травка растет» (сидя на корточках, поднимают правую, потом левую руку, потом постепенно встают, вырастают, поднимают руки вверх)

ТЕМА «Азбука танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Шаги:

- танцевальный шаг с носка,
- маршевый,
- хороводный.
- на полупальцах,
- поскоки,
- галоп,
- топающий шаг,
- ходьба на четвереньках,
- ходьба полуприсядом,

Бег:

- мелкий на полупальцах,
- передающий различные образы,
- с высоко поднятыми коленями,
- широкий («волк»),
- острый (бежим по «горячему песку»)

Прыжки:

- на двух ногах вместе,
- с продвижением вперед,

- прямой галоп «лошадки»,
- пряжки вокруг себя на 360°

Экзерсис на середине:

- позиции ног (I и VI),
- постановка корпуса,
- demi - plie в I – VI позиции;
- battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
- releve на полупальцы (в VI (невыворотной) позиции);
- перегиб корпуса вперед и в сторону,
- позиции рук: подготовительная, I-я, III-я.

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):

- замкнутый круг;
- раскрытый круг (полукруг);
- круг в круге,
- лицом в круг, спиной из круга;
- круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
 - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
 - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

ТЕМА «Играя, танцуем» (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Задачи:

1. Развивать внимание
2. Развивать координацию движений
3. Развивать зрительную и слуховую память
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов

Содержание:

Повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций «Кораблики», «Красная шапочка», «Куклы с мишкой», «Антошка», «Волшебный цветок».

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.

Содержание:

Танцы: «Пчелки», «Курочка и цыплята», «Танец звездочек», «Матрешки». Пляски «Приглашение», «Топни, ножка моя», «Веселые гномики».

2 год обучения (5-6 лет)

В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении, эмоционально осознанное восприятие.

Развитое чувство ритма характеризуется чутким улавливанием метра, акцентов, пульсации, ритмического рисунка, музыкальной формы, темпа произведения.

Приоритетные задачи:

- умение оперировать музыкальными представлениями;
- продолжать формировать умение сочетать пантомиму, танец, пластику;
- учить отражать в танцевальных импровизациях изменения в музыкальном образе;
- вводить элементы балетного и современного массового танца.

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	1	-	1
2.	Волшебное знакомство с танцем	1	-	1
3.	Ее Величество Музыка	1	4	5
4.	Игровой стретчинг	1	6	7
5.	Партерный экзерсис (классический)	2	5	7
6.	Играя, танцуем (ритмопластика)	1	6	7
7.	Рисунок танца	1	4	5
8.	Народный танец	1	5	6
9.	Бальный танец	1	4	5
10.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	8	8
	ИТОГО:	10	42	52

Вводное занятие

1. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон).

2. Познакомить с требованиями к внешнему виду.

3. Разговор о технике безопасности на занятиях.

4. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

ТЕМА «Волшебное знакомство с танцем»

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, бальными.

2. Рассказать о танцах народов различных стран и познакомить с их характерными особенностями.

3. Рассказать о пользе танца для здоровья детей.

4. Беседа о любимых танцах.

ТЕМА «Ее Величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, умения и навыки, полученные ранее.

2. Расширить представления о танцевальной музыке

3. Учить детей сознательно подбирать нужные сложные характеристики к музыкальным образам.

4. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).

2. Такт, размер 2/4, 4/4.

3. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).

- творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;

- выделять сильную долю, слышать слабую долю;

- игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»

- прохлопывать заданный ритмический рисунок.

4. Музыкальный жанр

- полька, марш, вальс (устно определить жанр)

- игра: «Марш – полька – вальс»

5. Слушать музыку а'capella, уметь двигаться под нее.

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.

2. Развивать природные данные детей.

3. Укреплять физическое и психическое здоровье.

4. Расширять музыкальный кругозор.

5. Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу: постановка корпуса; работа на стопы; растяжка; работа над укреплением брюшного пресса, мышц шеи.

2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги+хлопки).

3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Свечка», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».

9. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»

10. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».

11. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».

12. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок»; тянем носочки вперед в положении сидя; поочередно сгибаем и выпрямляем ноги, упражнение «Утюжок».

13. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».

14. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Журавель»

15. Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа.

15. Игровая композиция «Просто так».

ТЕМА «Партерный экзерсис» (элементы классического танца)

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.

2. Формировать правильную осанку и координацию движений.

3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Экзерсис на середине:

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног (I-я, II-я, III-я, VI при относительной выворотности ног);
- постановка корпуса в I – II – III позиции;
- releve на полупальцы;
- demi - plie в I – II – III-VI позиции;
- чередование releve и demi – plie;
- grand-plie в I – II – III-VI позиции;
- battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
- cote (легкие прыжки);
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);

ТЕМА «Играя, танцуем» (комплексы ритмопластики)

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Разноцветная игра», «Красная шапочка», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Голубая вода», «Буратино».

Танцевальные этюды на современном материале.

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца «Круг»:
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;
 - сплетенный круг (корзиночка);
 - лицом в круг, лицом из круга;
 - круг парами,
 - круг противоходом.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
 - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план);
 - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
3. Понятие «Диагональ»:
 - перестроение из круга в диагональ;
 - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
4. Рисунок танца «Спираль».
 - Игра «Клубок ниток».
5. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
 - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
 - работа рук в русском танце;
 - навыки работы с платочком;
 - русский поклон;
 - подскоки;
 - тройные прыжки
 - бег с вытянутыми носочками
 - боковой галоп
 - шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
 - хлопки
 - движение с выставлением ноги на носок;
 - «ковырялочка» вперед и в сторону;
 - пружинка с поворотом;
 - приставные шаги в сторону;
 - Ходы:
 - простой, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции,
 - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - Подготовка к «дробям»:
 - притопы,
 - удары полупальцами,
 - удары каблуком;
 - Хлопки и хлопучки для мальчиков:
 - одинарные по бедру и голенищу.
 - каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления;
 - присядка с выставлением ноги на пятку

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:
 - подскоки, галоп;

- комбинирование изученных элементов;
 - положения в паре:
 - «лодочка»,
 - руки «крест-накрест»,
 - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
3. Изучение основ танца «Вальс»:
- основные элементы:
 - «качели»,
 - «вальсовая дорожка»,
 - «перемена»;
 - valance (покачивание в разные стороны)
 - работа в паре:
 - положение рук в паре,
 - вращение «звездочка»;
 - простые танцевальные комбинации.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы: «Россия-матушка», «Красный сарафан»

Сюжетные танцы: «Ходики», «Аквариум», «Лягушки и цапля»

Детские танцы «Барбарики», Танец гномиков, «Раз, ладошка», «Зажигай!», «Танец с лентами», «Вальс знакомств», «Весенняя фантазия».

Танцы народов других стран: «Украинская полечка» «Сиртаки», «Русские узоры», «Казачата», «Веселый рок-н-рол»,

Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Бабочки», «Стирка», «Моряки»

3 год обучения (6-7 лет)

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи:

- развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	1	-	1
2.	Волшебное знакомство с танцем	1	-	1
3.	Ее Величество Музыка	1	4	5
4.	Игровой стретчинг	-	4	4
5.	Партерный экзерсис (элементы классического танца)	1	8	9

6.	Играя, танцуем (ритмопластика)	-	4	4
7.	Рисунок танца	1	5	6
8.	Народный танец	1	4	5
9.	Бальный танец	1	5	6
10.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	-	11	11
	ИТОГО:	7	45	52

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

(6-7 лет)

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.
3. Познакомить детей с разновидностями бальных танцев.
4. Беседа о стилях и направлениях.

ТЕМА «Ее величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные ранее.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).
3. Такт, затакт, размер 2/4, 3/4, 4/4.
 - уметь выделять сильную долю;
 - уметь начинать движение с затакта;
 - творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;
 - игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»
4. Музыкальный жанр
 - полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
 - игра: «Марш – полька – вальс»
5. Слушать музыку а'capella, уметь двигаться под нее.

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Укреплять физическое и психическое здоровье.
4. Расширять музыкальный кругозор.
5. Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу:
 - постановка корпуса;
 - работа на стопы;
 - растяжка;
 - работа над укреплением брюшного пресса.

2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги+хлопки).
3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Свечка», «Мостик», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».
16. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»
17. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
18. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
19. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок»; тянем носочки вперед в положении сидя;. Поочередно сгибаем и выпрямляем ноги, упражнение «Утюжок».
20. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
21. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».
22. Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа, полупагаты.
23. Игровая композиция «Сказка о жадном императоре»

ТЕМА «Партерный экзерсиз» (элементы классического танца)

Задачи:

4. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
5. Формировать правильную осанку и координацию движений.
6. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

2. Экзерсиз на середине:
 - постановка корпуса (ноги в свободном положении);
 - понятия рабочая нога и опорная нога;
 - позиции ног (I-я, II-я, III-я, VI при относительной выворотности ног);
 - постановка корпуса в I – II – III позиции;
 - releve на полупальцы;
 - demi - plie в I – II – III-VI позиции;
 - чередование releve и demi – plie;
 - grand-plie в I – II – III-VI позиции;
 - battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
 - cote (легкие прыжки);
 - перегиб корпуса вперед и в сторону.
 - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
 - перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);
 - повороты головы на 1/2; 1/4.

ТЕМА «Играя, танцуем» (комплексы ритмопластики)

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Разноцветная игра», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Ни кола, ни двора», «Кукляндия», «Звериная аэробика»

Танцевальные этюды на современном материале.

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

3. Движение по линии танца.
4. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;
 - сплетенный круг (корзиночка);
 - лицом в круг, лицом из круга;
 - круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
 - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
 - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
3. Понятие «Диагональ»:
 - перестроение из круга в диагональ;
 - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
4. Рисунок танца «Спираль».
 - Игра «Клубок ниток».
5. Рисунок танца «Змейка»:
 - горизонтальная;
 - вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

6. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный».

ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

4. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
5. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
6. Научить основам русского танца.

Содержание:

3. Введение в предмет «Русский танец»;
4. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
 - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
 - работа рук в русском танце;
 - навыки работы с платочком;
 - русский поклон;
 - подскоки;
 - припадания;
 - тройные прыжки

- бег с вытянутыми носочками
- боковой галоп
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
- хлопки
- движение с выставлением ноги на носок;
- движение «ключик»
- «ковырялочка» вперед и назад
- пружинка с поворотом
- приставные шаги в сторону
 - Ходы:
 - простой, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции,
 - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - Подготовка к «дробям»:
 - притопы,
 - удары полупальцами,
- удары каблуком;
 - Хлопки и хлопучки для мальчиков:
 - одинарные по бедру и голенищу.
 - каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

4. Познакомить детей с историей бального танца.
5. Научить основам танца «Полька».
6. Разучить основные элементы танца «Вальс».
7. Разучить основные движения танца «Вару-вару»

Содержание:

4. Введение в предмет
5. Изучение основ танца «Полька»:
 - подскоки, шаг польки, галоп;
 - комбинирование изученных элементов;
 - положения в паре:
 - «лодочка»,
 - руки «крест-накрест»,
 - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
6. Изучение основ танца «Вальс»:
 - основные элементы:
 - «качели»,
 - «квадрат»,
 - «ромб»,
 - «вальсовая дорожка»,
 - «перемена»;
 - valance (покачивание в разные стороны)
 - работа в паре:
 - положение рук в паре,
 - «ромб» в паре,
 - вращение «звездочка»;

- простые танцевальные комбинации.
7. Изучение основ танца «Вару-вару»
- выброс ног поочередно в прыжке вперед;;
 - выброс ног поочередно с прыжке с разные стороны;
 - комбинированное изучение основных элементов;
 - рисунок танца:
 - положение an face;
 - положение «лицом друг к другу»
 - работа в паре:
 - положение рук в паре;
 - положение ног в паре;
 - вращение в паре «волчок»;
 - работа над ритмом:
 - похлопывание основного ритма танца;
 - работа над ритмом в движении.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

4. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
5. Подготовить к показательным выступлениям.
6. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы: «Аленушки», «Василек», «Родные просторы»

Сюжетные танцы: «У самовара», «Отдых летом», «На птичьем дворе»

Детские танцы «Барбарики», «Пробуждальный» танец, «Веселые квадраты», «Зажигай!», «Десантники», «Анастасия», «Весенняя фантазия».

Танцы народов мира: «Восточный танец», «Сиртаки», «Русский перепляс», «Еврейский танец», «Казачата», «Ковбои», «Аргентинское танго», «Танец с тросточками», «Веселый рок-н-рол», «Кармен» (испанский танец), «Цыганский танец».

Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Гномики», «Бабочки».

1.2 Материально-техническое обеспечение.

:

1. Технические средства обучения (звуковые):

- Видеоаппаратура;
- Мультимедийная система;
- Пианино.

2. Учебно-наглядные пособия:

- Детские музыкальные инструменты.

3. Музыкальные игры:

- «Определи по ритму», «Тихо, громко», «Музыкальное лото», «Веселые ладошки», «Ну-ка, повторяйте», «Стирка», «Зайцы», «Три поросенка», «Волшебный цветок», «Мельница», «Цирковые лошадки», «Кукляндия», «Цветок», «Ленточки», «Снежинки», «Сладкий апельсин» и др.

4. Набор СД – дисков с записями мелодий.

5.Нотное приложение .

3.4. Список литературы

1.Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» под ред. А.И.Буренина

2.Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7-лет творчества в танце.

«От жеста к танцу» Е.В. Горшкова,2002 г.

3. Н. Зарецкая, З. Роот «Танцы в детском саду» Москва 2003г.