

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете №1  
от 30.08.2017  
протокол № 1

Утверждено:  
Заведующий  
МБДОУ ЦРР «Д/С №243»  
Я.В. Гелда  
Приказ №01-10/105  
от 31.08.2017



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Обучение хореографии»  
для детей 4-7 лет  
( срок реализации 4 года)  
направленность: художественно-эстетическая

Составитель:  
Метликина Я.П.

Барнаул, 2017

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками программы	6
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1. Обучение хореографии и развитие личности воспитанников внутри образовательных областей	7
2.2. Возрастные и индивидуальные особенности детей от 4 до 7 лет в области обучения хореографии	8
2.3. Особенности взаимодействия с родителями воспитанников в процессе обучения хореографии	9
2.4. Учебно-тематический план для детей 4-5 лет	
2.5. Учебно-тематический план для детей 5-7 лет	11
2.6. Перспективный план работы с детьми 4-5 лет	14
2.7. Перспективный план работы с детьми 5-7 лет	26
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы	33
<b>4. Литература</b>	34
<b>5. Лист изменений и дополнений</b>	35

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Основой обучения хореографии является музыка, а танцевальные движения и танец в целом используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Одной из распространенных проблем настоящего времени является оптимизация развития опорно-двигательного аппарата ребенка, формирование правильной осанки дошкольников. Занятия по обучению хореографии совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия дают организму физическую нагрузку и побуждают воспитанника к достижению успеха. Используемые движения, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Весь процесс физического напряжения проходит на фоне специально подобранного музыкального материала, который стимулирует воспитанников на двигательную активность, вызывая желание многократно повторять движения под музыку.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Так же на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Программа включает:

- Целевой раздел. Включает пояснительную записку, цели и задачи реализации программы, основные принципы и подходы к формированию программы, планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками программы.

- Содержательный раздел. Включает рассмотрение образовательной деятельности по обучению хореографии в соответствии с образовательными областями, представленными в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. Так же приводится описание возрастных и индивидуальных особенности детей от 3 до 7 лет в области обучения хореографии, особенности взаимодействия с родителями воспитанников и календарно-тематические планы для обучения детей хореографии соответственно возрастным категориям: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

- Организационный раздел. Включает описание материально-технического обеспечения программы.

- Приложение. Включает развернутый календарно-тематический план с описанием содержания учебных тем.

## 1.2. Цели и задачи реализации программы.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных хореографических данных. Программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца.

Цели программы:

- Образовательная цель программы: познакомить воспитанников с миром хореографического искусства, его основными видами и терминами.
- Развивающая цель программы: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами хореографии под музыкальный аккомпанемент, создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения для укрепления здоровья ребенка, его физического и художественно-эстетического развития.
- Воспитательная цель программы: формирование у детей любви к искусству музыки и танца, трудолюбия и чувства товарищества, целеустремленности в достижении поставленной цели, инициативы и уверенности в себе, даже если воспитанник не обладает выдающимися хореографическими данными.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование работы органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения

согласовывать движения с музыкой, развивать ручную умелость и мелкую моторику;

- Развитие творческих способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

При распределении образовательных этапов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Специфика обучения хореографии детей дошкольного возраста состоит в том, что образовательный процесс идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу, переводя его на более высокий уровень, на новом более насыщенном музыкальном материале с учетом возрастных особенностей воспитанников.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

1. Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка, его личности.
2. Принцип единства воспитательных, развивающих и образовательных целей, в процессе реализации которых учитываются интересы и способности воспитанников.
3. Принцип научной обоснованности и практической применимости.
4. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. Этот принцип дает возможность развивать в единстве эмоциональную, познавательную и практическую сферы личности ребенка.
5. Принцип гуманизации – признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка.
6. Комплексно-тематический подход к построению образовательного процесса.
7. Системный подход формирования программы, в которой все компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы.
8. Подход «от простого к сложному», который пронизывает все структурные части занятий во всех возрастных группах.

#### 1.4. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками программы.

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы по обучению хореографии после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты:

<b>Возраст</b>	<b>Характеристики возможных достижений воспитанников:</b>
<b>4 – 5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ребёнок обладает установкой положительного отношения к занятиям по хореографии;</li><li>- имеет представление об основных правилах группового танца;</li><li>- понимает основные понятия: хореографическое искусство, артист балета, хореограф, синхронность, комбинация;</li><li>- ориентируется в основных композиционных построениях: круг, линия, колонна;</li><li>- ориентируется в сценическом пространстве, выполняя элементарные композиционные перестроения по ходу танца;</li><li>- ребенок стремится исполнять танцевальные движения синхронно, эмоционально выражать характер музыки или конкретного героя в танце.;</li><li>- ребенок эмоционально вовлечен в танцевальную деятельность с атрибутами, проявляет к ним выраженный интерес.</li></ul>
<b>6 – 7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- понимает основные понятия: исполнительское мастерство, современный танец и его направления, выразительность, постановка корпуса в классическом и современном танцах;</li><li>- запоминает названия новых хореографических элементов, движений и связок, использует их в общении с педагогом и другими воспитанниками группы;</li><li>- чувствует динамические оттенки в музыке и с интересом передает их в движении;</li><li>- стремится выразительно исполнять изученные движения и танцы в целом, исполнять хореографические движения в ускоренном темпе, самостоятельно;</li><li>- испытывает интерес к свободной импровизации в танце;</li><li>- у ребенка развито умение ориентироваться в пространстве;</li><li>- ребенок чувствует себя важной частью всей группы, радуется совместным достижениям в танцевальном творчестве.</li></ul>

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1. Обучение хореографии и развитие личности воспитанников внутри образовательных областей.

#### - Социально-коммуникативное развитие.

Занятия по хореографии, в первую очередь, начинаются с сотрудничества педагога и воспитанника, через которое происходит формирование эмоциональной отзывчивости, сопереживания и готовности к совместной деятельности со сверстниками. Занятия способствуют воспитанию трудолюбия и готовности к творческой активности в группе. У воспитанника развиваются коммуникативные особенности через общение в паре, группе, коллективе, позитивное взаимодействие с другими детьми через единение музыки и движения. Через занятия хореографией происходит формирование гендерной принадлежности, патриотических чувств, семейных ценностей. Во время выступлений на утренниках происходит коммуникация со зрителем, дети через танец осмысленно рассказывают родителям истории с помощью средств хореографии.

#### - Познавательное развитие.

Расширение кругозора детей в области хореографического искусства, понимание и применение на практике специальных терминов. Формирование целостной картины по видам хореографического искусства, основным направлениям классического и современного танца, взаимодействию музыки и танца. Осознание пользы выполнения тех или иных хореографических движений и занятий в целом, а так же основ безопасности жизнедеятельности непосредственно в области движения и танца.

#### - Речевое развитие.

Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в области хореографии, обогащение словаря художественно-эстетических эмоций. Формирование понимания (восприятия) и запоминания на слух текстового сопровождения песен, используемых на занятиях и в постановках танцевальных номеров.

#### - Художественно-эстетическое развитие.

В формировании эстетической и художественной культуры личности воспитанника хореографическое искусство является важнейшим аспектом эстетического воспитания. Творческая личность - важнейшая цель, как всего процесса обучения хореографии, так и эстетического воспитания. На занятиях по хореографии происходит развитие интереса и потребности у воспитанников в общении с искусством танца, понимание его языка, любовь и хороший вкус к нему. Развивается мышление, воображение, расширяется кругозор. Использование средств хореографии позволяет углубить эмоциональное восприятие как классических, так и современных музыкальных и художественных произведений.

#### - Физическое развитие.

На занятиях по обучению хореографии происходит укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, пользе движения под музыку. Танцевальные движения способствуют оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.

## 2.2. Возрастные и индивидуальные особенности детей от 4 до 7 лет в области обучения хореографии.

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и в процессе обучения хореографии.

В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются музыкальные интересы, иногда к какому-то из видов музыкальной деятельности или к отдельному музыкальному произведению. В это время происходит становление всех основных видов музыкальной деятельности: восприятие музыки, пение, музыкально-ритмическое движение. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию. Поэтому в дошкольный период обучения хореографии дети делятся на группы в соответствии с возрастом воспитанников. Рассмотрим их особенности.

### Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Дети 4-5 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (бег, танцевальные шаги, движения рук и др.) в процессе обучения хореографии дает возможность шире их использовать в подготовке танцевальных постановок. Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке, запоминая наизусть текст песни. Педагог продолжает принимать активное участие непосредственно во всех частях занятия, постепенно приучая детей самостоятельно танцевать и выполнять упражнения. Главное в этот период стремление детей к самостоятельности в танцах оформить свободным исполнением движений, выразительной подачей движения. Очень актуален в этом возрасте танец с предметом, танец в паре – такие виды танцев позволяют ребенку более свободно чувствовать себя на сцене, снимать эмоциональное напряжение во время выступления.

### Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

Дети 6-7 лет воспитываются в подготовительной к школе группе. Развиваются умственные способности детей, обогащается их мышление. Физическое развитие совершенствуется в различных направлениях и, прежде всего, выражается в овладении основными видами танцевальных движений, в их скоординированности. Возникает еще большая возможность использовать



движение как средство и способ развития музыкального восприятия, выражения себя средствами хореографии. Пользуясь танцевальным движением, воспитанник стремится проявить себя творчески, часто предлагая свое видение исполнения танцевальной постановки. В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии двигательной активности, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает желание и способность к исполнению разнообразных и сложных по координации танцевальных движений. Выступления перед зрителями становятся достаточно выразительными, движения четкими, а групповая работа слаженной и уверенной. Педагог сотрудничает с детьми, побуждая их проявлять себя творчески, стимулируя их к придумыванию собственных движений, комбинаций, сюжетов для танцев.

### 2.3. Особенности взаимодействия с родителями воспитанников в процессе обучения хореографии.

Работа с родителями воспитанников в процессе обучения хореографии проходит поэтапно. На первом этапе, подготовительном, проводится анкетирование с целью выявления заинтересованности родителей на получение дополнительной образовательной услуги по программе «Обучение хореографии» и возможностей сотрудничества по данному направлению.

Затем проводится родительское собрание с целью непосредственного вовлечения родителей в процесс обучения хореографии детей, проходит обсуждение необходимых условий и возможностей для осуществления образовательной деятельности:

- обсуждение с родителями детей вопросов, связанных с реализацией программы, основных целей программы;
- создание условий для обучения: какая будет форма, необходимые атрибуты, участие в подготовке оформления танцевальных номеров;
- взаимодействие с семьей: возможное участие родителей или родственников в танцевальной деятельности, выступлениях, открытых занятиях;
- организационные моменты: расписание, оплата, структура занятий.

После формирования групп и утверждения расписания, устанавливаются информационные материалы в группах. Это могут быть папки-передвижки, где располагается информация о расписании, оплате, полезные тематические материалы для родителей воспитанников.

В течение учебного года по запросам родителей оказываются консультации, информационная поддержка по вопросам индивидуальных достижений воспитанников, их индивидуального творческого развития.

Открытые занятия проводятся с приглашением родителей, а так же с непосредственным их участием. Так же, поощряется и стимулируется желание ребенка выступать перед зрителями в домашних условиях.

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

№ п/п	Учебная тема	Месяц	Кол-во учебных часов	
1	Формирование групп по возрасту детей. Собрание родителей: расписание, форма для занятий, цели и задачи программы.	октябрь		
2	Знакомство с детьми, вводная беседа, изучение танцевального поклона, основы разминки.		2	
3	Упражнения для выработки правильной постановки корпуса		2	
4	Упражнения для стоп		2	
5	Элементарный стретчинг		2	
	Итого		8	
6	Элементарные упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов. Выполняются в партере сидя, лежа на спине и на животе.	Ноябрь Декабрь	2	
7	Танцевальные образы: часики, силач, лошадки, солнышко, утята, чебурашка, волна, ванька-встанька (по 2 на каждом занятии)		4	
8	Танцевальные игры: «Тихо-громко», «Иголочка-ниточка», «Зеркало».		В течение всего периода	
9	Закрепление изучения порядка и качества движений в разминке		2	
10	Основные танцевальные движения: шаг с высоким поднятием бедра, шаг на полупальцах, бег на полупальцах, бег с высоким поднятием бедра, приставной шаг.		5	
11	Соединение движений в небольшие танцевальные композиции		3	
12	Творческий отчет в форме открытого занятия.		1	
	Итого			17
1	Основные движения детского танца с предметом.		Январь Февраль Март	4
2	Повторение основных тренировочных упражнений (осанка, стопы, мышцы, суставы, стретчинг)			В течение всего периода
3	Постановка двух полноценных танцевальных номеров			11
4	Танцевальные образы: воробышки, мишка косолапый, лебедь, цветочек, елка балерина, слонята, клоуны и повтор уже знакомых (по 2 на каждом занятии)			4
5	Танцевальные игры: «Магазин игрушек», «Усни-	В течение		

	трава», «Найди свое место», «Создай образ», «Море волнуется».		всего периода
6	Основные танцевальные движения: шаг с натянутого носка, шаг в полуприседе с прямой осанкой, движения с предметом, легкий бег, боковой галоп и др.		3
7	Сюжетное занятие «Конкурс танцев»		1
	Итого		23
1	Танцевальные образы: повторение уже изученных образов по 2 на каждом занятии	Апрель Май	В течение всего периода
2	Танцевальные игры: «Танцевальное эхо», «Погода», «Ай, да я!» и повтор предыдущих.		В течение всего периода
3	Элементарные движения в паре		1
4	Постановка парного танца		6
5	Основные танцевальные движения: отработка качества уже изученных движений, усложнение ритмического рисунка, а также увеличение скорости выполнения движений.		4
6	Подготовка к итоговому отчетному мероприятию		4
7	Творческий отчет в форме открытого занятия		1
	Итого		16
	Итого за учебный год		64

## 2.6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 лет.

№ п/п	Учебная тема	Месяц	Кол-во учебных часов
1	Формирование групп по возрасту детей. Собрание родителей: расписание, форма для занятий, цели и задачи программы.	октябрь	
2	Знакомство с детьми, вводная беседа, изучение танцевального поклона, основы разминки.		2
3	Упражнения для выработки правильной постановки корпуса		2
4	Упражнения для стоп		2
5	Стречинг		2
	Итого		8
6	Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов. Выполняются в партере сидя, лежа на спине и на животе.	Ноябрь Декабрь	2

7	Упражнения для развития плавности движений рук. Упражнения для развития фиксации положений ног и корпуса, подтянутости.		4
8	Выполнение заданий на раскрытие того или иного образа под характерную музыку.		2
9	Основы исполнения стилей танца «джаз» и «модерн».		5
10	Соединение основных движений стилей танца «джаз» и «модерн» в танцевальные композиции соответственно характеру музыки.		3
11	Творческий отчет в форме открытого занятия.		1
	Итого		17
1	Основные движения стиля танца «хип-хоп», повторение движений джаза и модерна.	Январь	4
2	Повторение основных тренировочных упражнений (осанка, стопы, мышцы, суставы, стретчинг)	Февраль	В течение всего периода
3	Постановка двух полноценных танцевальных номеров	Март	
4	Развитие индивидуального мастерства исполнения изученных стилей танца.		
5	Изучение техники исполнения элементарных акробатических трюков современного детского танца: переворот назад через спину, бочка, разножка и др.		
6	Сюжетное занятие «Танцевальная палитра»		
	Итого		11
4	Развитие индивидуального мастерства исполнения изученных стилей танца.		4
5	Изучение техники исполнения элементарных акробатических трюков современного детского танца: переворот назад через спину, бочка, разножка и др.		3
6	Сюжетное занятие «Танцевальная палитра»		1
	Итого		23
1	Повторение основных движений, повышение индивидуального исполнительского мастерства.	Апрель	В течение всего периода
2	Изучение танцевального поклона в стиле «джаз»	Май	
4	Постановка современного танца.		1
5	Основные танцевальные движения: отработка качества уже изученных движений, усложнение ритмического рисунка, увеличение скорости выполнения движений.		6
6	Подготовка к итоговому отчетному мероприятию		4
7	Творческий отчет в форме открытого занятия		4
	Итого		1
	Итого за учебный год		16
			64

## 2.7.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 лет.

№ п/п	Учебная тема	Месяц	Кол-во учебных часов
1	Формирование групп по возрасту детей. Собрание родителей: расписание, форма для занятий, цели и задачи программы.	октябрь	
2	Знакомство с детьми, вводная беседа, изучение танцевального поклона, основы разминки.		2
3	Упражнения для выработки правильной постановки корпуса		2
4	Упражнения для стоп		2
5	Стречинг		2
	Итого		8
6	Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов. Выполняются в партере сидя, лежа на спине и на животе.	Ноябрь Декабрь	2
7	Упражнения для развития плавности движений рук. Упражнения для развития фиксации положений ног и корпуса, подтянутости.		4
8	Выполнение заданий на раскрытие того или иного образа под характерную музыку.		2
9	Основы исполнения стилей танца «джаз» и «модерн».		5
10	Соединение основных движений стилей танца «джаз» и «модерн» в танцевальные композиции соответственно характеру музыки.		3
11	Творческий отчет в форме открытого занятия.		1
	Итого		17
1	Основные движения стиля танца «хип-хоп», повторение движений джаза и модерна.	Январь Февраль Март	4
2	Повторение основных тренировочных упражнений (осанка, стопы, мышцы, суставы, стречинг)		В течение всего периода
3	Постановка двух полноценных танцевальных номеров		11
4	Развитие индивидуального мастерства исполнения изученных стилей танца.		4
5	Изучение техники исполнения элементарных акробатических трюков современного детского танца: переворот назад через спину, бочка, разножка и др.		3
6	Сюжетное занятие «Танцевальная палитра»		1
	Итого		23
1	Повторение основных движений, повышение индивидуального исполнительского мастерства.	Апрель Май	В течение всего

			периода
2	Изучение танцевального поклона в стиле «джаз»		1
4	Постановка современного танца.		6
5	Основные танцевальные движения: отработка качества уже изученных движений, усложнение ритмического рисунка, увеличение скорости выполнения движений.		4
6	Подготовка к итоговому отчетному мероприятию		4
7	Творческий отчет в форме открытого занятия		1
	Итого		16
	Итого за учебный год		64

## 2.8. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ

№ п/п	Учебная тема	Содержание учебной темы	Месяц	Кол-во учебных часов
1	Формирование групп по возрасту детей. Собрание родителей.	Знакомство с родителями, форма одежды для занятий, расписание, план отчетных мероприятий, система оплаты.	октябрь	
2	Знакомство с детьми, вводная беседа, изучение танцевального поклона, основы разминки.	Рассказать о культуре поведения на занятии, правилах общения между мальчиками и девочками. Познакомить детей с понятием «танец». Приветствие-поклон: «раз-два»-поднять вытянутые руки вверх, «три-четыре»-поворот вокруг себя на полупальцах, «пять-шесть-семь-восемь»-медленно опустить прямые руки вниз с наклоном корпуса, ноги вместе. Движения для разминки: повороты головы, наклоны корпуса вправо-влево, приседания, марш на месте, бег на месте, прыжки на месте ноги держать вместе.		2
3	Упражнения для выработки правильной постановки корпуса	Познакомить воспитанников с понятием «осанка». Первое упражнение: руки на поясе, локти держим точно в стороне, ходим по кругу с носочка с ровной спиной. Второе упражнение: полуприседания на месте, держим спину ровно.		2
4	Упражнения для стоп	Положение сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Первое упражнение для развития подъема стопы: «Раз-два»- натягиваем		2

		носочки, «три-четыре»- тянем носочки на себя. Далее чередуем: две ноги вместе, две ноги порознь (правая на себя, левая от себя). Второе упражнение для развития выворотности стопы: «раз-два» - разворачиваем стопы и кладем мизинцы на пол, «три-четыре» - возвращаемся в исходное положение.		
5	Элементарный стретчинг.	Познакомить воспитанников с понятием «растяжка» = «стретчинг». Сидя на полу, ноги вытянуть вперед, стараться положить корпус с вытянутыми руками на ноги. Сидя на полу, ноги вытянуты врозь, стараться положить корпус между ног, спину держать ровно.		2
	Итого			8
6	Элементарные упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов. Выполняются в партере сидя, лежа на спине и на животе.	В положении сидя, ноги вытянуты, поднимаем и опускаем натянутые ножки, опора на руки за спиной. «Бревнышко» - лечь на спину и перекатываться с одного бока на другой, следить за тем, чтобы все части тела были натянуты и напряжены. «Веревочка» - лежа на полу на животе, вытянуть руки и ноги, напрячь все тело, натянуть сжатые вместе носочки, натянуть пальцы рук, считаем до пяти.	Ноябрь Декабрь	2
7	Танцевальные образы: часики, силач, лошадки, солнышко, утята, чебурашка, волна, ванька-встанька (по 2 на каждом занятии)	"Часики" - выполняется лицом в круг. Исходное положение: руки вдоль корпуса, ноги вместе. "Бьют часы во всех домах - тик-так, тик-так" - заход в круг, руки качаются в такт шагам, локти прямые, на слова "так-так, тик-так" локти сгибаются и руки подводятся к плечам вверх-вниз. "И встречает утро нас, тик-так, тик-так" — отход на свои места, на слова "так-так, тик-так" маленькое приседание, локти сгибаются и руки подводятся к плечам вверх-вниз. "Стрелки никогда не спят, тик-так, тик-так. Скажет утро нам вот так" — хлопки по часовой стрелке сверху вниз, как бы рисующие циферблат часов. "Пора вставать" - на слово "пора" хлопок перед собой, на слово "вставать" нарисовать руками		4

		<p>большой круг, сильно прогнуться назад.</p> <p>«Силач» - изображать силача под музыку - поднимает тяжелые гири, штангу, показывает мускулы, тянет канат.</p> <p>«Лошадки» - выполняются движения под речитатив: «Эй, лошадки, все за мной! Поспешим на водопой!» - подскоки или бег с высоким поднятием бедра по кругу, руки в кулачках на поясе.</p> <p>«Вот широкая река, в ней хорошая вода. Пейте хорошую водицу!» – плавно разводим руки в стороны (широкая) и низкий наклон вниз (пьем). «Постучим-ка мы копытцем!» - четкие ритмичные притопы с ускорением, а затем замедлением темпа - по показу педагога. «Эй, лошадки, все за мной! Поскакали мы домой!» - снова бег или подскоки по кругу, руки в кулачках на поясе.</p> <p>"Солнышко" — стоя по кругу, руки опущены, ноги вместе. Наклониться вперед, руки отвести назад и поднять как можно выше (лучики), из этого положения выпрямиться наверх и поднять руки, пальцы растопырить. Покружиться на месте, руки в стороны. Сесть на корточки, опустить руки, подниматься наверх и поднимать через стороны руки наверх, вытянувшись на носочки покружиться на месте.</p> <p>"Утята" - стоя, руки согнуты и локти отведены в стороны, ладонями вперед, лицом в круг. 1-2тт. — четыре раза согнуть пальцы в кулачок ("клювики"). 3-4тт.— четыре раза поднять и опустить локти вниз ("крылышки"). 5-6тт. — приседая и вставая, четыре раза колени вправо-влево ("хвостики"). 7-8тт. — четыре хлопка перед собой. Бег по кругу взявшись за руки (усложнение: подскоки по кругу). Все повторить два раза.</p> <p>"Чебурашка" - исполняется под песню В.Шаинского и Э.Успенского "Чебурашка". Вступление стоять на месте в основной стойке (ноги вместе, руки опущены вдоль</p>		
--	--	---	--	--



		<p>корпуса). 1-2тт. - подняться на полупальцы, руки ладонями наружу в стороны - кверху. 3-4тт. - опуститься на всю стопу в полуприседание, руки ладонями наружу расслабленно вниз. 5-8тт. - повтор 1-4тт. Припев: 1т. — полуприседание с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед (уши Чебурашки). 2т. - с поворотом в исходное положение встать, руки вниз. 3т. - полуприседание с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз (дворняжка). 4т. — с поворотом в исходное положение встать, руки вниз. 5-8тт. — поворот вокруг себя, руки согнуты в стороны, пальцы в стороны. Наклон туловища на каждый шаг. 9-16тт. - повтор 1-8тт. "Волна" — стоя на месте. Поднимать и опускать руки вместе и попеременно. Поднимать руки вверх и опускать, как бы отталкивая от себя (берег) волну (прибой). Повторить все сначала, добавив поднятие на полупальцы, когда руки поднимаются вверх.</p> <p>«Ванька-встанька» - стойка нога врозь, руки на пояс. Выполняется под ритмичную музыку. «За-такт» - с поворотом направо упор присев. 1-4 тт. — переставляя руки вперед, упор стоя согнувшись. 5т. — правую ногу назад. 6т. — исходное положение. 7-8 тт. — повтор 5-6 тт. с левой ноги. 9-12 тт. - переставляя руки, упор лежа на согнутых руках. 13т. — разогнуть руки, прогнуться. 14т. — согнуть руки. 15-16 тт. - повтор 13-14 тт. 17-20 тт. — прогнуться, оторвать ноги от пола, руки согнуть, кисти к плечам держать. 21-24 тт. - лечь, руки скрестно впереди на полу, подбородок на руках, поочередное сгибание и разгибание ног назад (расслабление ног). 25- 28 тт.— лежа на спине в группировке перекаты на позвоночнике. 29-32 тт. — положение, сидя на корточках — вставать и садиться обратно.</p>		
--	--	--	--	--

8	Танцевальные игры: «Тихо-громко», «Иголочка-ниточка», «Зеркало».	<p>«Тихо-громко» - игра на определение динамики музыкального произведения. Подбирается музыкальный отрывок, где есть громкое (форте) и тихое (пиано) звучание музыки. На громкое звучание дети идут с высоким подниманием бедра. На тихое звучание хлопают в ладоши. На громкое звучание — ходьба вперед, на тихое — ходьба назад. На громкое звучание — прыжки, на тихое — ходьба на корточках и т. д. "Иголочка — ниточка" — играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Педагог - водящий встает впереди: он — иголочка, а дети - ниточка. Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет "змейкой" по кругу и т.д. Игра выполняется под спокойную музыку, развивает ориентировку в пространстве и чувство коллектива.</p> <p>"Зеркало" - игра на развитие воображения, умения выражать себя в импровизационном движении. Все играющие становятся полукругом, перед ними стоит водящий. Полукруг это зеркало, в которое смотрится водящий. Он показывает какие-нибудь движения, а все за ним повторяют. После этого выбирается новый водящий, который тоже показывает движения. Не разрешается повторять предыдущие движения.</p>	В течение всего периода
9	Закрепление изучения порядка и качества движений в разминке.	<p>Ускоряем темп воспроизведения движений, закрепляем их четкость и слаженность. Добавляем новые элементы: четкое движение плечами вверх-вниз, выполняем медленно через счет и быстро в каждый счет. Наклоны корпуса вправо влево выполняем с натянутой параллельно полу рукой. «Качалочка» - стоя в широкой позиции ног переносим вес с одной ноги на другую в глубоком приседе.</p>	2
10	Основные танцевальные	Познакомить детей с понятиями «танцевальный шаг», «танцевальный бег». Выполняем движения под	5

	<p>движения: шаг с высоким поднятием бедра, шаг на полупальцах, бег на полупальцах, бег с высоким поднятием бедра, приставной шаг.</p>	<p>спокойную ритмичную музыку.</p>	
11	<p>Соединение движений в небольшие танцевальные композиции</p>	<p>Композиция «Большая стирка»: Выполняется под веселую ритмичную музыку. Все стоят по кругу. «Стирка белья»: 1 т. - с полуповоротом направо полуприседание в левую сторону, правую ногу вперед на носок с двумя движениями, имитирующими руками стирку белья на стиральной доске, вдоль правой ноги. 2т. - прыжком встать в полуповорот налево, повторить с другой ноги. 3-4 тт. - повтор 1-2 тт. «Полоскание белья»: 1-2 тт. - приседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево; а руки, имитирующие полоскание – в противоположную сторону. 3-4 тт. - повтор 1-2 тт. «Выжимание белья»: 1т. - при стойке на двух ногах два пружинистых приседания; руки согнуты впереди, кисти в кулак - правый над левым, дважды имитируют движения выжимания белья. 2т. - повторить 1 т. с другой ноги, поменяв положение кистей - левый кулак над правым. 3-4 тт. - повтор 1-2 тт. 1т. - стойка, руки со взмахом вверх. 2т. - полуприседание, руки расслаблено вниз. 3-4 тт. — повтор 1-2 тт. «Развешивание белья» - «раз» - встать, левую ногу на полшага вправо, левую руку вверх с имитирующим движением пальцами закрепления белья прищепкой, «два» - приставить правую ногу к левой, правую руку вверх с тем же имитирующим движением. 2- 4 тт. — повтор 1 т. «Глажение белья»: 1т. - при стойке на обеих ногах два пружинистых сгибания левой ноги; руки; правая согнута перед собой, левая согнута за спиной, обе руки</p>	2

		<p>дважды имитируют движение утюга при глажении белья. 2т. - повторить 1 т. с другой ноги, поменять положение рук: левая - перед собой, правая - за спиной. 3- 4 тт. - повтор 1-2 тт. 1 т. — имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони правой руки. 2т. - имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони левой руки. 3-4 тт. — повтор 1-2 тт.</p> <p>Композиция «Далеко от мамы»: иллюстрируем текст песни группы «Барбарики», используя знакомые движения.</p>		
12	Творческий отчет в форме открытого занятия с приглашением родителей	<p>Структура открытого занятия: квадратное или шахматное построение по линиям, поклон-приветствие. Разминка. Танцевальные шаги и бег по кругу. Упражнения на растяжку, формирование мышечного корсета и постановку корпуса. Танцевальные композиции. Танцевальная игра. Поклон.</p>		1
	Итого			16
1	Основные движения детского танца с предметом.	Учимся правильно держать предмет, двигаться с ним на месте и в пространстве. А так же эмоционально взаимодействовать с ним.	Январь Февраль Март	4
2	Повторение основных тренировочных упражнений (осанка, стопы, мышцы, суставы, стретчинг)	Продолжаем развивать мышечную активность и подготавливать тело к изучению танцевальных номеров.		В течение всего периода
3	Постановка двух полноценных танцевальных номеров	Постановка номера с предметом и веселого ритмичного танца.		12
4	Танцевальные образы: воробышки, мишка косолапый, лебедь, цветочек, елка балерина, слонята, клоуны и	"Воробышки" - 1-4тт. — четыре хлопка перед собой через счет. 5-8тт. — четыре хлопка о колени через счет, 9-12тт. — четыре хлопка справа-влева через счет. 13-16 тт. - повтор 5-8тт. 2-я часть: 1т. — наклон вправо, руки на пояс. 2т. — выпрямиться. 3т. — наклон влево. 4т. - выпрямиться. 5т. - разогнуть вперед правую ногу. 6т. —		4

	<p>повтор уже знакомых (по 2 на каждом занятии)</p>	<p>приставить. 7т. — разогнуть вперед левую ногу. 8т. — приставить. 3-я часть: 1-2тт. - наклон вперед, руки назад - наружу, потряхивая кистями (крылышками). 3-4 тт. — выпрямиться. 5-6тт. - шаги сидя, высоко поднимая колени. 7-8тт. — встать, руки вверх.</p> <p>"Мишка косолапый" - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы. Повороты вокруг себя, приседания в неуклюжей форме. В положении сидя: повороты вокруг себя, покачивание на ногах.</p> <p>«Лебедь» - плавные движения руками имитирующие взмахи крыльев корпус предельно подтянет, шея вытянута, осанка гордая. Передвижения по кругу потом сесть на корточки опустили, на воду, снова полетели.</p> <p>"Цветочек" - сидя на полу, ноги подтянуты к корпусу, стопы соединены. "Наступила ночь и цветочек спрятался в бутончик" - голова опущена к стопам, руки свободно вытянуты вперед.</p> <p>"Наступило утро и выглянуло солнышко, потянулся цветочек к солнышку" - руки поднимаются вверх, потянуться.</p> <p>"Выпрямил свой стебелечек, поднял личико и улыбнулся солнышку" — выпрямить спину, прогнуться в пояснице, поднять голову вверх.</p> <p>"Наступила ночь и цветочек спрягался в бутончик" - голова опущена к стопам, руки свободно вытянуты вперед. "Наступило утро и выглянуло солнышко, потянулся цветочек к солнышку" - руки поднимаются вверх, потянуться.</p> <p>"Выпрямил свой стебелечек, поднял личико и улыбнулся солнышку" - выпрямить спину, прогнуться в пояснице, поднять голову вверх.</p> <p>"Но тут закапал утренний дождик: кап-кап-кап" — кисти рук выполняют движение вверх-вниз.</p> <p>"Мокнет, мокнет цветочек, мокнут листочки и стебелечек" — постепенно опускать голову к стопам, руки свободно вытягиваются вперед. "Капал, капал дождик.</p>		
--	---	---	--	--

		<p>Цветочек совсем намок. Спрятался он в бутончик" - положение сохраняется. "Но дождик все-таки перестал капать и снова выглянуло солнышко. Потянулся цветочек к солнышку" - голова поднимается, руки выпрямляются вверх, спина тоже выпрямляется. "И стал он сушить свое личико, стебелечек. Сушил, сушил цветочек" — имитация слов руками, кистями рук. "Высушился цветочек, потянулся и вырос" — выпрямить колени, вытянуть ноги. Подняться на ноги.</p> <p>«Елка» - под веселую музыку кружиться на месте, руки прижаты к корпусу, пальцы растопырены, передвигать по залу на прямых ногах.</p> <p>«Балерина» - под плавную музыку передвигаться на носочках, руки плавные, вставить в позу «ласточка», предложить детям пофантазировать.</p> <p>«Слонята» - руки с растопыренными пальцами находятся около ушей, передвижения по залу с покачиваниями к ногам.</p> <p>Выставление ноги на пятку, тяжелые прыжки на двух ногах.</p> <p>«Клоуны» - под веселую музыку выполнять расслабленные движения всем телом, начиная с рук и заканчивая ногами.</p>	
5	<p>Танцевальные игры: «Магазин игрушек», «Усни-трава», «Найди свое место», «Создай образ», «Море волнуется».</p>	<p>«Магазин игрушек» - дети идут по кругу со словами: «Дин-дин-дин, дин-дин-дин, Открываем магазин! Заходите, заходите, Выбирайте, что хотите». Руководитель (продавец) спрашивает покупателя (ребенка), что он хочет купить. Покупатель отвечает: «Куклу» или любой другой предмет, игрушку. Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!». В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг. Игра на развитие воображения и умения импровизировать.</p> <p>«Усни-трава» - речитатив: Дальний лес стоит стеной,</p>	<p>В течение всего периода</p>

		<p>Там в лесу, в глуши лесной,  На суку сидит сова.  Там растет усни-трава.  Говорят, что та сова  Знает сонные слова,  Как шепнет свои слова,  Сразу никнет голова.  На площадке свободно расставлены  стулья по количеству играющих.  Около них стоят дети. Лицом к детям  на большом стуле сидит сова. Под  стулом лежит пучок травы». После  того, как дети (или педагог)  негромко и таинственно произнесут  текст стихотворения, сова встает и,  взяв пучок травы, встряхивает им,  произнося «сонные слова» (можно  использовать слова из любой  колыбельной), например: «Все в лесу  усните, голову склоните». После  этих слов все садятся на стулья и  засыпают, а сова, взяв лежащую  рядом со стулом палку, проходит  между играющими. Как только она  стукнет об пол возле какого-либо  стула, сидящий на нем просыпается  и ведет за собой. Так постепенно  образуется цепочка, которая  движется между стульями, пока все  играющие не встанут в нее.  Неожиданно сова два раза ударяет по  полу. Все дети должны быстро  занять стулья. Сова также садится на  свободный стул. Оставшийся без  места становится совой. Игра  развивает внимательность и умение  ориентироваться в пространстве.  "Найди свое место" — все дети стоят  в шеренге (колонне), каждому  предлагается запомнить за кем он  стоит. По команде руководителя  "Разойдись!" звучит веселая музыка,  играющие разбегаются по площадке,  прыгают, танцуют, играют. Звучит  команда "По местам!" и музыка  прекращается. Все участники  должны быстро занять свои места в  шеренге (колонне). Руководитель  отмечает тех, кто правильно занял  место в строю. Построение может  быть различным. Игра развивает  внимательность, память и умение  ориентироваться в пространстве.  «Создай образ» - заранее</p>		
--	--	--	--	--

		<p>подготавливается «нарезка» из музыки различных характеров, от медленной спокойной до характерной народной. Дети располагаются по залу в произвольном порядке и танцуют, задача - прочувствовать и передать характер и образ в танце, своевременно реагировать на смену характера музыки.</p> <p>«Море волнуется» — игра на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:</p> <p>Море волнуется - раз,  Море волнуется—два,  Море волнуется—три.</p> <p>Морская фигура на месте замри!  После слова "замри!" дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить).  Преподаватель отмечает наиболее красивые позы.</p>		
6	<p>Основные танцевальные движения: шаг с натянутого носка, шаг в полуприседе с прямой осанкой, легкий бег, боковой галоп и др.</p>	<p>К ранее изученным танцевальным шагам и бегу добавляются новые перечисленные движения.</p>		3
7	<p>Сюжетное занятие «Конкурс танцев»</p>	<p>Занятие проводится в игровой форме. Дети индивидуально или в группах демонстрируют ранее изученные элементы и танцевальные композиции. Победителей определяет педагог совместно со всей группой.</p>		1
	Итого			24
1	<p>Танцевальные образы: повторение уже изученных образов по 2 на каждом занятии</p>	<p>Закреплять пройденный материал, повышать качество исполнительского мастерства.</p>	<p>Апрель  Май</p>	<p>В течение всего периода</p>
2	<p>Танцевальные игры:</p>	<p>«Танцевальное эхо» - звучит музыкальная фраза или часть</p>		<p>В течение всего</p>



	«Танцевальное эхо», «Погода», «Ай, да я!» и повтор предыдущих.	музыки, во время которой педагог показывает движения, а дети повторяют. По ее окончании дети повторяют последнее движение. «Погода» - построение детей в две шеренги напротив друг друга на разных концах зала. Команда «Ветер» - дети помахивают кистями рук. «Сильный ветер» - машут руками; «дождь» - хлопают в ладоши; «сильный дождь» - топают ногами; «буря» - перебегают на другую сторону площадки. Игра проводится с увеличением темпа команд. Развивает координацию движений и внимательность. «Ай, да я!» - построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?». Следующий водящий выходит в круг и танцует.		периода
3	Элементарные движения в паре	Познакомить воспитанников с понятием «парный танец», правилами поведения между партнерами в танце. Движения: кружения с различными положениями рук, перемена мест партнеров, движение в паре по кругу.		1
4	Постановка парного танца			6
5	Основные танцевальные движения: отработка качества уже изученных движений, усложнение ритмического рисунка, а также увеличение скорости выполнения движений.	Отработка движений строится на игровых методах и приемах, обеспечивающих ситуацию успеха для воспитанника, что способствует индивидуальному физическому и эмоциональному развитию ребенка. Все движения выполняются под веселую яркую музыку.		4
6	Подготовка к итоговому	Повторение всех основных элементов структуры урока,		4

	отчетному мероприятию	преимущественно тех, которые не были использованы для показа в первом открытом занятии.		
7	Творческий отчет в форме открытого занятия с приглашением родителей	Структура открытого занятия: квадратное или шахматное построение по линиям, поклон-приветствие. Разминка. Танцевальные шаги и бег по кругу. Упражнения на растяжку, формирование мышечного корсета и постановку корпуса. Парный танец, танец с предметом. Танцевальная игра. Поклон.		1
	Итого			16
	Итого за учебный год			64

## 2.9. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ.

№ п/п	Учебная тема	Содержание учебной темы	Месяц	Кол-во учебных часов
1	Формирование групп по возрасту детей. Собрание родителей: расписание, форма для занятий, цели и задачи программы.	Знакомство с родителями, форма одежды, расписание занятий, план отчетных мероприятий, система оплаты.	октябрь	
2	Знакомство с детьми, вводная беседа, изучение танцевального поклона, основы разминки.	Рассказать о культуре поведения на занятии, правилах общения между мальчиками и девочками. Познакомить детей с понятием, «образ», «жест», «танец», «современные направления танца». Приветствие-поклон: стоим ноги вместе, руки на поясе, «раз-два»-топнуть правой ногой, «три-четыре»-хлопнуть в ладоши на каждый счет, «пять-шесть»-топнуть левой ногой, «семь-восемь»-хлопнуть в ладоши, «раз-два»-подняться на полупальцы, вытянуть руки вверх, «три-четыре»- правую ногу поставить скрестно впереди левой и сделать винтовой поворот на полупальцах на 360° руки держать в замке, «пять-шесть»- шаг		2

		<p>вправо, правую руку вытянуть в сторону, четко притопнуть левой ногой, руку и голову опустить, «семь-восемь»- то же в левую сторону. Основные движения для разминки: повороты головы, круговые движения головой, четкое покачивание плечами вверх-вниз на счет «раз-два-раз-два-три», круговые движения плечами с повышением амплитуды вращения, наклоны корпуса вправо-влево с вытянутой рукой и круговым движением корпуса через пол, приседания на полупальцах до пола, марш на месте, бег на месте с высоким подниманием бедра, выносом прямой ноги вперед и в стороны, чередованием положений рук, прыжки на месте с чередованием положений ног.</p>	
3	Упражнения для выработки правильной постановки корпуса	<p>Познакомить воспитанников с понятием «осанка». Упражнение «Солдатик»с усложнением под речитатив: «На одной ноге стойка, Будто ты солдатик стойкий. Ножку правую к груди да смотри не упади. А теперь давай-ка с левой, Если ты солдатик смелый. Раз-два-три – ножку опусти»</p> <p>«Дощечка»- «раз»-подняться на полупальцы, «два»- сесть на пятки спина прямая и задержаться в этом положении еще на два такта, «три» - выпрямить ноги, «четыре»- опустить пятки на пол.</p> <p>«Самовар»- сидя на полу вытянуть ноги вперед, поставить руки на пояс, держать спину прямо. «Раз-два»- соединяем стопы и подтягиваем ноги к себе до упора, спина прямая, «три-четыре»- выпрямляем ноги. Упражнение выполняется медленно, задача-сохранить спину прямой.</p>	2
4	Упражнения для стоп	<p>Познакомить воспитанников с понятием «Позиция ног». Изучить шесть позиций ног, с помощью переступаний менять позиции, держать носочки максимально натянутыми.</p> <p>«Натянутые носочки»- из заданной позиции ног выводить натянутый носочек и закрывать обратно в</p>	2

		<p>позицию. После выполнить небольшой самомассаж стоп.</p>		
5	Стречинг	<p>В положении лежа на спине подтягивать прямую ногу как можно ближе к груди, медленно опустить ногу на пол. Лежа на спине притянуть оба колена к грудной клетке и захватить руками стопы, затем аккуратно и медленно выпрямить ноги и задержать в таком положении на 5-10 секунд. Сидя на правой ноге, левую вытянуть в сторону, спину держать прямо, руки за спиной. Медленно перенести корпус на левую ногу, выпрямить правое колено. Из исходного положения повернуть корпус на 90°, колено положить на пол. Поднять носок правой ноги и захватить его рукой, на пол не опираться, держаться за счет прямой спины. Развернуться прямо и повторить в другую сторону. Стречинг выполняется под спокойную мелодичную музыку.</p>		2
	Итого			8
6	<p>Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов. Выполняются в партере сидя, лежа на спине и на животе.</p>	<p>«Карусель»– для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. «Закружилась карусель!» «Лодочка» - лежа на животе вытянуть руки вперед и поднять их, усложнение – поднять вместе с ногами и раскачиваться вперед-назад, влево-вправо. «Ракета»– для мышц рук, спины, живота, ног; координации. «Готовим ракету к полету»- лежа на спине, плавно поднять ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднять нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. «Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск!»- лечь на спину и немножко отдохнуть перед следующим запуском. «Экскаватор»– для мышц спины, живота, ног; гибкости. Лечь на спину, руки вдоль туловища, ладони</p>	<p>Ноябрь Декабрь</p>	2

		<p>на полу, ноги согнуты в коленях.  «Экскаватор к работе готов!»-  поднимать ноги за голову,  постепенно выпрямляя их.  Удерживать позу, пока из «ковша»,  земля высыпается в кузов машины.  И так несколько раз.</p>	
7	<p>Упражнения для развития плавности движений рук.  Упражнения для развития фиксации положений ног и корпуса, подтянутости.</p>	<p>«Играют маленькие волны»- под плавную инструментальную музыку руками изображаем волны, прилив, отлив, спокойную воду, бурю на воде.  «Деревянные и тряпичные куклы»- при изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук.  Делаются резкие повороты всего тела вправо-влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч, ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно. В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело вправо-влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте.  Разучить комбинацию на закрепление изученных позиций ног, смена позиций начинается с медленного темпа и постепенно переходить на быстрый.</p>	4
8	<p>Выполнение заданий на раскрытие того или иного образа под характерную музыку.</p>	<p>Разделить детей по два-три человека в группе и дать им импровизационное задание – придумать танец для определенного образа. Используя знакомые движения, с помощью педагога, дети сочиняют танцевальные композиции. Задача- научить детей использовать ранее изученный материал творчески, свободно чувствовать себя в роли активного участника творческого процесса.</p>	2
9	<p>Основы исполнения стилей танца «джаз» и «модерн».</p>	<p>Познакомить воспитанников с классическими стилями современного танца «джаз» и «модерн», рассказать об истории их возникновения.  «Джаз»- разучить основы</p>	5

		исполнения элементарной полиметрии, полицентрии через импульс, контракции-рему (сжатие-высвобождение). Учить четкости и законченности выполнения движений. . «Модерн»- разучить основы исполнения контракции, арок, кефа, релиза. Учить воспитанников выполнять движения свободно, плавно, без округлостей в локтях, плавно фиксировать значимые точки		
10	Соединение основных движений стилей танца «джаз» и «модерн» в танцевальные композиции соответственно характеру музыки.	Совершенствовать навыки исполнения стилей танца «джаз», «модерн» и повышать выразительность исполнения.		2
11	Творческий отчет в форме открытого занятия с приглашением родителей	Структура открытого занятия: квадратное или шахматное построение по линиям, поклон-приветствие. Разминка. Упражнения для стоп, стретчинг. Упражнения на растяжку, формирование мышечного корсета и постановку корпуса. Танцевальные композиции в стиле «джаз» и «модерн». Демонстрация лучших номеров, созданных самими детьми под руководством педагога(1-2). Поклон.		1
	Итого			16
1	Основные движения стиля танца «хип-хоп», повторение движений джаза и модерна.	Познакомить воспитанников со стилем современного танца «хип-хопом». Базовые движения- кач, степ, пружинка, хэппи-фит, роллер рэббит, монастери. Разучить танцевальную композицию «Роботы» в стиле «хип-хоп».	Январь Февраль Март	4
2	Повторение основных тренировочных упражнений (осанка, стопы, мышцы, суставы, стретчинг)	Продолжаем развивать мышечную активность и подготавливать тело к изучению танцевальных номеров. Повышаем качество исполнения основных движений современных направлений танца.		В течение всего периода
3	Постановка двух	Подбор и постановка танцевальных		12

	полноценных танцевальных номеров	номеров в соответствии с составом группы и уровнем освоения новых стилей танца.		
4	Развитие индивидуального мастерства исполнения изученных стилей танца.	Развивать координацию движений, упражнять в равновесии, формировать образно-пространственное мышление, закреплять основные виды движений в быстром темпе. Учить свободному и самостоятельному воспроизведению изученных движений, танцев.		4
5	Изучение техники исполнения элементарных акробатических трюков современного детского танца: переворот назад через спину, бочка, разножка и др.	Познакомить воспитанников с понятием «трюк». Учить воспитанников соблюдать технику безопасности при выполнении трюковых элементов. Научить правильному положению позвоночника на всех стадиях выполнения трюкового элемента: подготовка, трюк, выход. Первоначально все элементы выполняются при помощи и поддержке педагога, затем самостоятельно самим воспитанником.		3
6	Сюжетное занятие «Танцевальная палитра»	Яркое веселое занятие с приглашением детей младшего возраста, проводится в концертной форме. Финальный номер-совместный веселый танец по показу.		1
	Итого			24
1	Повторение основных движений, повышение индивидуального исполнительского мастерства.	Подбор самых основных и ярких движений, упражнений для показа на открытом занятии. Акцент на работу с ритмом, амплитудой движений и энергетической подаче.	Апрель Май	В течение всего периода
2	Изучение танцевального поклона в стиле «джаз»	Изучить поклон, который будет представлен на открытом занятии. «Раз» - руки согнуты в локтях поднять вверх, «и» - опустить руки на пояс, локти, удерживая в 1ом положении, «два» - руки на поясе переводим против часовой стрелки, корпус неподвижен, «и» - наклон корпуса вперед, «три» - ноги с корпусом поворачиваются в лево, руки остаются на месте «и» - слайд ногой назад, руки оттяжка вперед,		1

		«четыре» - ноги вместе, руки вдоль корпуса. «Раз»- ноги вместе в плие, руки позиция «за партой» правая рука вверх, «и»- поменять руки, левая вверх, «два»- поменять руки, правая вверх, «и»- правую руку сложить на левую и голова влево, «три»- вернуть с положение как на счет «два», «и-четыре»- волна корпусом снизу вверх.		
4	Постановка современного танца.	Постановка танцевального номера в соответствии с составом группы и уровнем освоения стиля танца «хип-хоп» с использованием трюковых элементов.		6
5	Основные танцевальные движения: отработка качества уже изученных движений, усложнение ритмического рисунка, увеличение скорости выполнения движений.	Повторение основ пройденного материала, повышение индивидуального мастерства исполнения упражнений и движений воспитанниками, отработка сценической формы ранее изученных танцевальных номеров.		4
6	Подготовка к итоговому отчетному мероприятию	Выстроить занятие композиционно, изучить порядок выполнения частей открытого занятия, перестроения по его ходу. Напомнить воспитанникам о правилах поведения на открытом занятии и о значимости события.		4
7	Творческий отчет в форме открытого занятия с приглашением родителей	Структура открытого занятия: квадратное или шахматное построение по линиям, поклон-приветствие в стиле «джаз». Разминка. Упражнения для стоп, стретчинг. Упражнения на растяжку, формирование мышечного корсета и постановку корпуса. Танцевальная композиция «роботы», а так же композиция в стиле «модерн». Танцевальные номера в стиле «джаз» и «хип-хоп». Поклон.		1
	Итого			16
	Итого за учебный год			64



### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

##### Технические средства обучения:

Ноутбук. Музыкальный центр,  
информационные носители (флэшкарты, диски).  
аудиозаписи, соответственно плану программы;  
видеозаписи для ознакомления с миром танца;

##### Вспомогательные средства обучения:

атрибуты и костюмы для танцевальных номеров.

##### Рекомендуемая форма для занятий по хореографии:

Для девочек: белый гимнастический купальник, юбка-солнце шифоновая любого цвета. Белые балетки или чешки, белые носки или лосины. Волосы собраны.

Для мальчиков: белая футболка, черные шорты, черные балетки или чешки, белые носки.

Занятия по обучению хореографии проводятся 2 раза в неделю с 3 октября по 31 мая. Время занятий соответствует требованиям СанПиНа 2.4.1.3049-13: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Постановление от 15 мая 2013 года № 26, и составляет в средней группе – 20 минут, в подготовительной – 30 минут.

Структура занятий во всех возрастных группах одинакова, так как предмет хореографии имеет свою специфику, актуальную для любого возраста, уровня знаний и навыков.

Занятие состоит из:

- Вводная часть – выполняется в виде небольшой танцевальной разминки под популярную детскую песенку, в которой проводится подготовка всех частей опорно-двигательного аппарата к дальнейшим более сложным элементам. Также в эту часть входит танцевальный поклон-приветствие. Продолжительность – от 2 до 5 минут.

- Основной части – изучение хореографических элементов, фигур композиции, постановка танцевальных номеров. Продолжительность – от 10 до 25 минут.

- Завершающей части – танцевальной игры на развитие различных навыков, например, умения импровизировать под музыку; или комплекса хореографических упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Также в этой части выполняется поклон. Продолжительность – от 2 до 5 минут.

Формы подведения итогов по дополнительной образовательной программе «Обучение хореографии» для детей дошкольного возраста:

- проведение открытых занятий с приглашением родителей;
- проведение отчетного концерта в конце года.

Количество часов на реализацию: занятия проводятся 2 раза в неделю, общее количество – 64 занятий в учебном году в каждой возрастной группе. Занятия проводятся в период наиболее активного посещения детьми детского сада – с 3 октября 2016 года по 31 мая 2017 года.

Форма реализации: обучение детей проходит на специально организованных занятиях во второй половине дня.

Способ организации: группа.

#### **4. Литература.**

В основе программы – личный опыт автора. Отдельные упражнения и танцевальные разработки были взяты из следующих авторских и парциальных программ и пособий:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000.
2. Бриске И. Э. Мир танца для детей. Челябинск, 2005.
3. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика», 2006.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб: Диамант, 1997.
5. Козлов В., Гиршон А., Веремеенко Н. Интегративная танцевально – двигательная терапия, изд. 2-е, СПб: Речь, 2006.
6. Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу». [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1)
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2004.
8. Сауко Т., Буренина А. Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2 – 3 лет, СПб, 2001.
9. Скрипниченко Е.В. Программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет «Чудо-ритмика», Соликамск, 2010.
10. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Москва: Линка – Пресс, 2006.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Са-фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: «Детство - пресс», 2003.

## **ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**