

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «РОСИНОЧКА»

**Принято**

Заседание педагогического совета  
07.09.2022 № 1

**Утверждено**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Росиночка»  
Милосердова Н.А.  
Приказ от \_\_\_\_\_ 2022 № \_\_\_\_ -о.д

**Программа  
по дополнительному образованию дошкольников  
«Обучение хореографии»**

**(направленность: художественно-эстетическая)**

Возрастная группа детей: **от 3 до 4 лет**

Год составления программы: **2022**

Срок реализации программы: **1 год**

**Составитель: Полюшко М. В.**

**Тамбов, 2022 г**

## Содержание.

<b>1.Целевой раздел.....</b>	.....
1.1.Пояснительная записка.....	.....
1.2.Цель и задачи.....	.....
1.3.Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	.....
1.4.Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	.....
1.5.Планируемые результаты.....	.....
<b>2.Содержательный раздел.....</b>	.....
2.1. Режим реализации программы.....	.....
2.2.Учебный план.....	.....
2.3.Формы,методы и приемы реализации программы.....	.....
2.4. Содержание работы с детьми .....	.....
<b>3.Организационный раздел.....</b>	.....
3.1.Условия реализации программы.....	.....
3.2.Материально-техническое оснащение образовательного процесса.....	.....
3.3.Список литературы.....	.....

## **1.Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка.

Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка. В период от трех до семи лет малыш растет и интенсивно развивается, движение и музыка становятся его потребностью. В настоящее время существует много ритмопластичных направлений, и одно из наиболее доступных и эмоциональных – это танцевальная хореография. Доступность ее основывается на простых на простых общеразвивающих упражнениях, а эффективность - в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Поэтому ритмические плюс танцевальные занятия – это основа нашей программы.

### **1.2. Цель программы:**

Научить передавать характер музыки через пластику движений.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

-Формирование необходимых двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать ритм;

-Обучение определенным приемам, связкам движений в танцах;

-Ознакомление учащихся с популярными современными и народными танцами;

##### Развивающие:

-Развитие чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, эмоциональности и образности восприятия музыки;

-Развитие самоконтроля, коммуникабельности.

##### Воспитательные:

-Воспитание целеустремленной и конкурентно способной личности;

-Воспитание культуры поведения и общения.

### **1.3.Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

На танцевальных занятиях дети учатся не просто слышать музыку, ритмично двигаться и выполнять определенные движения. Но и укрепляют мышцы, учатся творчески мыслить, анализировать свои действия, запоминать последовательность движений, фантазировать и выражать свои эмоции через танец.

Принципы образовательного процесса :

#### **1.Систематичность**

Занятия хореографией должны быть регулярными. Важно постепенно повышать сложность и продолжительность танцевальных движений. Например, ребенок сразу не запомнит весь танец. Сначала изучение отдельных движений и постепенное соединение их в общую композицию.

#### **2.Последовательность.**

Каждый хореографический урок должен иметь определенную структуру. Сначала проводится разминка и разогреваются мышцы. Затем повторение выученных движений, и только после этого изучение новых танцев.

#### **3.Доступность.**

Оценка уровня подготовки детей и уточнение задач возрастных групп. Проводите обучение в игровой форме. Например, дети не просто прыгают, а прыгают как зайчики.

#### **4.Разнообразие.**

Все движения должны быть интересными и отличаться друг от друга. Начинаем обучение хореографии с упражнений, которые имитируют движения животных или используются в детских играх. Они развивают образное мышление, фантазию, учат координировать свои действия, развивают ловкость и пластичность.

### **1.4.Возрастные и индивидуальные особенности детей.**

Дети 4-5 лет физически крепнут, становятся более крепкими, подвижными, их внимание становится более устойчивым. Они имеют определенный круг

представлений об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления, обогащению образного мира. Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер. Дети лучше координируют, способны соединять движения в определенный последовательный ряд. Откликаются на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствуют смену темпа, настроения, но передача ритмического рисунка у них еще вызывает затруднение.

### **1.5. Планируемые результаты:**

Уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя правильную осанку; бегать (бег - легкий, ритмичный, передающий различные образы), сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; исполнять основные общеразвивающие упражнения на различные группы мышц; ходить на четвереньках; передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое-грустное, шаловливое-спокойное и т. д.).

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Режим реализации программы.**

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, посещающих «Хореографию» и рассчитана на возрастную категорию от 3 до 4 лет.

Возраст: средняя группа 3-4 года

Система занятий: 2 раза в неделю по 15 минут.

Срок реализации программы - 1 год.

### **2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

	Тема	Количество часов.		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Основные шаги.	6	1	5
3	Позиции рук и ног	4	1	3
4	Разучивание танцевальных шагов и прыжков.	4	2	2
5	Танцевальные этюды.	2	-	2
6	Основы эстрадного танца	4	-	4
7	Танец «Ритм».	10	1	9

8	Танцевальные этюды.	8	1	7
9	Танец «Солнышко»	4	1	3
10	Танец «Музыкальный»	8	-	8
11	Основы народного танца	8	-	8
12	Основы бального танца.	4	1	3
13	Повторение.	4	1	3
11	Итоговое занятие.Отработка номера.	4	-	4
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>

## Календарно-тематический план

### СЕНТЯБРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1-2. Вводное занятие.Поклон.	Знакомство с учениками.Техника выполнения поклона.
3-4. Основные позиции ног и рук.	Развитие памяти ,изучение позиций.
5-6. Игротанцы.	Способствовать развитию координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти.
7-8. Игротанцы.	Способствовать умению ориентироваться, перестраиваться.

### ОКТАБРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1-2. Танцевальный этюд «Цыплята»	Развитие музыкальности, умение координировать движения с музыкой
3-4. Музыкально – ритмическая	Способствовать точности движений, мягкости, плавности движения

композиция «Упражнение с цветами»	
5-6. Упражнения с осенними листьями	Способствовать развитию координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти.
7-8. Танцевальная композиция «Осенний вальс»	Способствовать умению ориентироваться, перестраиваться

## НОЯБРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1-2. Танцевальный этюд «Мячик»	Способствовать развитию выразительности движений, образного мышления, чувства ритма, способности к импровизации.
3-4. Танцевальный этюд « Кошки - мышки»	Развитие внимания, скорости реакции, точности и ловкости движений, а также на развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике, доверительного и теплого отношении друг к другу.
5-6. Партерная гимнастика	Научить детей управлять своим телом, развить пластичность и выворотность ног.
7-8. Танцевальный этюд «Озорники»	Формирование навыков кружения на месте , развитие памяти и внимания, умение сочетать движения с музыкой в быстром темпе.

## ДЕКАБРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1-2. Танцевальный этюд	Развитие координации, точности движений, выразительности пластики, умение вслушиваться в слова и

«Рыбачек»	музыку, точно передавая все нюансы песенки в движениях.
3-4. Танцевальный этюд «Кукол - неволяшек»	Развитие выразительности пластики, воспитание вести себя в группе во время движения.
5-6. Игровая гимнастика	С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.
7-8. Танцевальный этюд «Кукла»	Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

## ЯНВАРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1-2. Повторение изученного материала	Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности: воспитание умения сопереживать другим людям и животным. Способствовать развитию умений воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание.
3-4. Танцевальная композиция «Кукла»	Развитие выразительности пластики, воспитание вести себя в группе во время движения.
5-6. Игровая гимнастика	С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.
7-8. Танцевальная композиция «Озорная лягушка»	Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.



## ФЕВРАЛЬ

<b>Тема занятия</b>	<b>Цели и задачи</b>
1-2. Танцевальный этюд «Рыбачек»	Развитие координации, точности движений, выразительности пластики, умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песенки в движениях.
3-4. Танцевальный этюд « Марш»	Формирование правильной осанки, красивой походки, эмоциональной выразительности движений
5-6. Танцевальная композиция «Морячка»	Развитие двигательных качеств и умений: развитие ловкости, точности, координации движений, формирования правильной осанки.
7-8. Танцевальный этюд «Море волнуется.....»	Закрепить полученные навыки, развивать умение двигаться в соответствии с музыкой, обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

## МАРТ

<b>Тема занятия</b>	<b>Цели и задачи</b>
1-2. Танцевальный этюд «Подарок маме»	Способствовать развитию выразительности движений, чувства ритма, способности к импровизации. Развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике.
3-4. Танцевальный этюд « Бабочка»	Развитие умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений, передавать в танце характерные виды движений.

5-6. Игровая гимнастика	С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.
7-8. Танцевальный этюд «Чудесные превращения»	Способствовать развитию умений воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание.

## АПРЕЛЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1-2. Танцевальный этюд «Маска»	Способствовать развитию выразительности движений, образного мышления, чувства ритма, способности к импровизации.
3-4. Танцевальный этюд «Веселая пастушка»	Развитие радоваться и сопереживать, формирование чувства такта.
5-6. Партерная гимнастика	С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.
7-8. Танцевальный этюд «Весна»	Формирования навыков кружения на месте, развитие умения сочетать движения с музыкой в быстром темпе.

## МАЙ

Тема занятия	Цели и задачи
1-2. Танцевальный этюд «В нашем городе весна»	Развитие способность воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание, развитие музыкальной памяти, внимания, развитие координации движений, пластичности, мягкости.

3-4. Танцевальный этюд « Капелька»	Развитие музыкальности, умение координировать движения с музыкой.
5-6. Игровая гимнастика	С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.
7-8. Танцевальный этюд «После дождя»	Способствовать развитию координации движений, подвижности психических процессов, внимания, памяти.

### **2.3. Формы, методы и приемы реализации программы:**

1.Подготовительная часть ( разминка). 2.Основная часть (разучивание нового материала). 3.Заключительная часть (закрепление изученного материала).

Методы, используемые при проведении занятий:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального произведения.
2. Наглядный метод используется при показе фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

Приемы реализации: объяснение, рассказ, личный показ педагога, наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений.

### **2.4. Содержание работы с детьми:**

1.Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на  $\frac{1}{4}$  круга.

3. Основы бального танца.

Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи. Танцевальный шаг, позиции ног и рук при выполнении основного хода. Постановка корпуса. Осанка в танце.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец.

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.

5. Основы народного танца.

Позиции ног. Упражнения для ног. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для народного танца.

6. Постановка танцев. Отработка номеров.

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1. Условия реализации программы**

наличие: - репетиционного зала; - музыкального инструмента , - небольшой комнаты для хранения сценических костюмов и аксессуаров; - репетиционная одежда (балетное трико, балетки, купальник, юбочка для девочек, шорты, футболка, носки, балетки для мальчиков). - гимнастические коврики для занятий на полу.

### **3.2. Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

- 1.Светлый, просторный класс
- 2.Спортивная форма и обувь
3. Музыкальный центр
4. Компьютер
5. Музыкальные композиции на флешке.

### **3.3.Список литературы:**

- Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение»-1999.
- Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение»-1999.
- Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор»- 1996.
- Мошкова Е. И. Ритмика и танцы. М.: «Просвещение»-1999.
- Раевская Т.Е. Музыкально-двигательные упражнения. М.: «Просвещение»-2006.
- Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник) г. Новосибирск, 2003 год.
- 7.Галиченко И. Г. Детский сад «Танцуем и играем» /И. Г. Галиченко . – Л., 2007.
- 8.Немова Г. В., Детский сад «Танцы для дошкольников» /А. Н. Малышева.
- 9.Зарецкая Н. В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста / Н. В. Зарецкая. – М . 2008.

