

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 4 до 5 лет**

Год составления программы: **2022**

Срок реализации программы: **1 год**

Составитель: Полюшко М. В.

Тамбов, 2022 г

Содержание.

1.Целевой раздел.....
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.....
2.Содержательный раздел.....
2.1. Режим реализации программы.....
2.2.Учебный план.....
2.3.Формы,методы и приемы реализации программы.....
2.4. Содержание работы с детьми
3.Организационный раздел.....
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:

Дети должны откликаться на динамические оттенки в музыке, простейшие ритмические рисунки, реагировать на музыкальное вступление, а также красиво и правильно исполнять танцевальные элементы: простой шаг с вытянутым носком, прямой галоп, полуприседания, повороты, свободно владеть навыками движений с мячом, платочком, различными игрушками, давать характеристику прослушанному музыкальному произведению, хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. мальчики и девочки должны знать правила исполнения движений в паре.

2.Содержательный раздел.

2.1.Режим реализации программы.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей,посещающих «Хореографию» и рассчитана на возрастную категорию от 4 до 5 лет.

Возраст: средняя группа 4-5 лет.

Система занятий: 2 раза в неделя по 20 минут.

Срок реализации программы -1год.

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
	Итого	72	10	62

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. Простой шаг. «Хоровод в лесу»	- вырабатывать ритмичность движения

3. Сценка «На лесной поляне» Игра «Медведь и зайцы»	- учить детей согласовывать подражательные движения
4-5. Упражнение «Звездочка» Игра-песня « Урожайная»	- научить детей воспринимать в песне запев и припев разного характера, выразительно, ритмично исполнять подражательные движения в характере музыки.
6. Мелкий бег на носочках. Игра «Лужи»	учить бегать в рассыпную, не шаркая ногами.
7. Партерная гимнастика	Научить детей управлять своим телом, развить пластичность и выворотность ног.
8. Игровая гимнастика	С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.

НОЯБРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1. Парная пляска: «Поссорились -	закрепить умение двигаться в соответствии с контрастным характером музыки, начинать и заканчивать движение с началом и окончанием

помирились».	музыки.
2. Упражнение: простой хороводный шаг. Танцевальный этюд «Осенний хоровод»	тренировать хороводный шаг; - ориентироваться в пространстве.
3. Бег в рассыпную и ходьба по кругу. Игра «Воробьи и автомобили»	- учить самостоятельно перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
4. Танец с зонтиками.	- повторить и закрепить музыкально-ритмические навыки
5. Танцевальная игра «Море волнуется...»	- закрепить умение детей двигаться в соответствии с характером музыки, совершенствовать маховые движения, свободно ориентироваться в пространстве.
6. Партерная гимнастика	Научить детей управлять своим телом, развивать пластичность и выворотность ног.
7. Игровая гимнастика	С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.
8.	Обогащение слушательского опыта- включение

Разучивание музыкальности	разнообразных произведений для ритмических и танцевальных движений.
---------------------------	---

ДЕКБРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1. Игровая гимнастика	Освоить общеразвивающее упражнение, которое используется сидя на полу. Развитие голеностопа. Учить собирать и расслаблять мышцы тела, а также регулировать степень напряжения мышц или совсем снимать его.
2. Развитие музыкальности	Развить способность воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание.
3. Развитие и тренировка психических процессов во время исполнения танцевальных композиций.	Развить умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой- развитие слухового внимания, способность координировать слуховые представления и двигательную реакцию.
4. Танцы.	Провести общеразвивающую и общеукрепляющую гимнастику и разминку. Выучить с ребятами несложные танцевальные движения к танцу «Чебурашка».
5. Танцевальные этюды к новогодним праздникам. «К нам приходит Новый год»	- добиваться легкости, естественности и непринужденности в выполнении всех движений.
6. Развитие творческих	Развить воображение, фантазию, умение находить свои, оригинальные движения для выражения

способностей.	характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом.
7. Разучивание музыкальности	Обогащение слушательского опыта- включение разнообразных произведений для ритмических и танцевальных движений.
8. Танцевальные композиции	Разучивание танцевальной композиции. Работать над четкостью исполнения, над ритмичностью движений. Добиться с помощью правильного разучивания движений самостоятельного исполнения.

ЯНВАРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1. Танцевальный этюд «Снежинки» (повороты вокруг себя, приседания, полуприседания)	приобретать новые и закрепить старые музыкально-ритмические навыки.
2. Танцевальный этюд «Зайчата и медвежата» (поскоки, прыжки с одной ноги на другую)	- приобретать новые и закрепить старые музыкально-ритмические навыки
3. Подражание сказочным героям. Танцевальный этюд «Сказка в гости к нам	- подводить к выразительному исполнению танцевально-игровых образов

пришла»	
4. Пружинящий шаг, приставной шаг,	- закрепить умение самостоятельно менять движение
5. Танцевальный этюд «Чебурашка – дружочек»	закреплять умение детей двигаться легко, свободно и выразительно, в соответствии с характером музыки.
6. Танцевальный этюд «Птичка – невеличка»	- закреплять умение детей двигаться легко, свободно и выразительно, в соответствии с характером музыки.

ФЕВРАЛЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1. Упражнения на передачу ритмического рисунка.	отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок
2. Танцевальный этюд «Кто остался зимовать?»	совершенствовать умение детей самостоятельно начинать и заканчивать движение.
3. Танцевальные этюды к новогодним праздникам. «Новый год к нам мчится»	- добиваться легкости, естественности и непринужденности в выполнении всех движений.

4. Разучивание новых танцевальных движений	совершенствовать умение детей самостоятельно начинать и заканчивать движение.
5. Игры с музыкальными инструментами. Игра «Плетень»	- научить изменять характер хороводного шага в соответствии с характером музыки, самостоятельно исполнять знакомые плясовые движения в «свободной пляске»
6. Игровая гимнастика	С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.
7. Развитие творческих способностей.	Развить воображение, фантазию, умение находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом.
8. Танцевальные композиции	Разучивание танцевальной композиции. Работать над четкостью исполнения, над ритмичностью движений. Добиться с помощью правильного разучивания движений самостоятельного исполнения.

МАРТ

Тема занятия	Цели и задачи
1. Пружинящий бег. Игра «Бездомный заяц».	- научить четко передавать в движении строение и ритмический рисунок музыкального произведения

<p>2. Танцевальный этюд «Сколько снега намело»</p>	<p>добиваться легких и плавных движений руками.</p>
<p>3. «Музыка и движение»</p>	<p>развивать наблюдательность, воображение, умение ритмично и ловко двигаться в коллективе.</p>
<p>4. Бег (мелкий, с высокими коленями), прыжки на одной ноге.</p>	<p>развивать подвижность, красоту бега.</p>
<p>5. Прыжки на двух ногах, мелкий бег. Игра «Лиса и зайцы».</p>	<p>научить начинать, менять, заканчивать движение, правильно прыгать на двух ногах, ходить «ос торожным» шагом.</p>
<p>6. Танцевальный этюд «Матрешки»</p>	<p>закреплять умение детей самостоятельно отмечать ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движения частей, музыкальных фраз.</p>
<p>7. Танцевальный этюд «Калинка»</p>	<p>закреплять умение детей самостоятельно отмечать ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движения частей, музыкальных фраз.</p>
<p>8. Игровая гимнастика</p>	<p>С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же</p>

	самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.
--	--

АПРЕЛЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1. Танцевальные этюды. «Все вокруг белым - бело»	развивать танцевальность, ориентацию в пространстве.
2. Гимнастические упражнения. Игра «Самый ловкий»	- развивать растяжку ног, выворотность, гибкость всего тела.
3. Пляска «Кроковяк»	- познакомить детей с простейшими элементами народных плясок (русской, украинской, белорусской, грузинской)
4. Танец-песня «Зайцы в хороводе»	- совершенствовать переменный шаг, пружинящий шаг
5. Вальс с подснежниками	- развивать умение выразительно передавать подражательными движениями содержание и строение песни.
6. Танцевальный этюд «Солнечные зайчики»	закреплять умение детей самостоятельно отмечать ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движения частей, музыкальных фраз.
7. Танцевальный этюд	закреплять умение детей самостоятельно отмечать ритмический

«Солнечные зайчики»	рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движения частей, музыкальных фраз.
8. Танцевальный этюд «Мальчишки и девочки»	закреплять умение детей двигаться легко, свободно и выразительно, в соответствии с характером музыки.

МАЙ

Тема занятия	Цели и задачи
1. Сценка-игра «На птичьем дворе»	добиваться легких и плавных движений руками
2. Танцевальный этюд «Облака»	закрепить умение детей двигаться в соответствии с характером музыки, совершенствовать маховые движения, свободно ориентироваться в пространстве.
3. Танцевальный этюд «Вальс цветов»	совершенствовать умение детей двигаться простым хороводным шагом, самостоятельно сужать и расширять круг;
4. Танцевальный этюд «Пошла Млада за водой»	учить детей придумывать движения, характерные какому-либо трудовому процессу и согласовывать это движение с музыкой.
5. Подготовка танцевальных номеров к итоговому	закрепить умение детей двигаться в соответствии с характером музыки, совершенствовать маховые движения, свободно ориентироваться в

концерту.	пространстве.
6. Игровая гимнастика	С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.
7. Развитие творческих способностей.	Развить воображение, фантазию, умение находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом.
8. Открытое занятие	Повторение пройденного материала

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 укрепление 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.

