

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 5 до 6 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 определённым приёмам, 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 целеустремлённой 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 5-6 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 5 до 6 лет.

Возраст: средняя группа 5-6 года

Система занятий: 2 раза в неделю по 25 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. 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. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности.	Воспитать умение чувствовать настроение музыки, состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике. Разобрать и объяснить детям на изучаемом танце («Грустный Чебурашка» «Веселый Чебурашка»).
6. Партерная гимнастика	Научить детей управлять своим телом, развить пластичность и выворотность ног.
7. Основные позиции ног в хореографии	Выучить с детьми 1 и 6 позиции ног. Не требовать пока качественного исполнения этого задания, а научить детей отличать эти позиции между собой и уметь показать эти позиции.
8. Основные позиции рук в хореографии	Выучит с детьми 1 и подготовительную позиции рук. В игровой форме объяснить и показать эти положения (например:1 позиция – как бы держим большой арбуз и т. д.)

## НОЯБРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1. Развитие музыкальности	Воспитать интерес и любовь к музыке, потребность в ее слушании, движение под музыку в свободных играх.
2. Игровая гимнастика	С помощью гимнастики развить гибкость, пластичность, мягкость в движении, а так же самостоятельность в исполнении, побуждение к творчеству.
3. Развитие двигательных качеств и умений. Плясовые движения.	Разучить элементы народных плясок, допустимых по координации. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног.
4. Пространственные перестроения.	Развить способность самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг.
5. Развитие и тренировка психических процессов.	Развить умение выражать эмоции в мимике и пантомиме: радость, страх, грусть, обида, разнообразные по характеру настроения, например: «Кошка обиделась», «Девочка удивляется».
6. Позиции ног в хореографии.	Повторить с детьми выученные позиции ног (1 и 6), наводящими вопросами расспросить детей как отличаются эти позиции между собой. Выучить 2 позицию ног.
7. Позиции рук в	Повторить и закрепить выученные позиции рук (1 и подготовительную).



хореографии.	
8. Позиции рук в хореографии.	Выучит с детьми 2 позицию рук. Научить детей самостоятельно становиться в позиции.

## ДЕКАБРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1. Развитие умений ориентироваться в пространстве.	Закрепить умение самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг. Научить становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу, колонну, в несколько кругов.
2. 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.
3. Разучивание танцевальных элементов.	Разучить танцевальные элементы «Чебурашка». Добиться самостоятельного и четкого исполнения движений. Научить детей координировать руки и ноги одновременно.
4. Разучивание танцевальных элементов.	Повторение изученных движений, которые дети должны выполнять четко и синхронно без помощи преподавателя. Выучить следующие танцевальные движения.
5. Разучивание музыкальности	Обогащение слушательского опыта- включение разнообразных произведений для ритмических и танцевальных движений.
6. Позиции рук	Повторить 1 и подготовительную позицию рук, выучить вторую.

7. Позиции ног	Повторить 1 и 6 позиции ног, выучить 2 позицию ног.
8. Контрольный урок.	Провести урок, на котором дети продемонстрируют все свои знания, полученные за 3 месяца занятий хореографии.

## ЯНВАРЬ

Тема занятия	Цели и задачи
1. Повторение пройденного материала.	Повторить с учащимися все уже изученные позиции рук и ног, так как за длительное отсутствие занятий некоторые дети могли эти занятия позабыть.
2. Азбука музыкального движения	Рассказать детям о точках, которые находятся в танцевальном зале. (их всего 8), но основные точки, которые должны запомнить дети это: 1 – зритель, 2 – правая сторона, 3 – задник, 4 – левая сторона. Попросить детей усвоить эти знания. Попытаться исполнить трамплинные прыжки по 1 и 3 точке.
3. Азбука музыкального движения	Закрепить знания о точках в танцевальном зале.
4. Позиции ног	Повторить выученные позиции ног 1, 2, 6. Выучить 3 позицию ног с правой и левой ноги. Научить отличать эти позиции между собой.
5. Позиции рук	Повторить выученные позиции рук (подготовительную, первую, вторую), выучить третью позицию рук. Научить открывать руки при переходе из 3 во 2 позицию.
6. Позиции рук	Дать понятие слову алёндже, и показать положение алёндже. Закрепить знания на практическом исполнении

	детей. Выучить и исполнить танец рук через алёндже.
--	---

## ФЕВРАЛЬ

Тема занятия	Цели и задачи
Танцевальные композиции	Разучивание танцевальной композиции. Работать над четкостью исполнения, над ритмичностью движений. Добиться с помощью правильного разучивания движений самостоятельного исполнения.
Развитие музыкальности	Развить умение передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый, умеренно медленный, быстрый); динамику (громко – тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение регистр(высокий, низкий, средний).
Игровая гимнастика с элементами разминки	Развить в детях гибкость, пластичность, грациозность. Попросить одного из ребят представить себя на некоторое время преподавателем и провести комплекс упражнений с последующим выставление оценок.
Развитие двигательных качеств и умений. Имитационные движения	Разнообразные образно – игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние.
Развитие музыкальности.	Развить способности различать жанр произведения(плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в слове и соответствующих движениях.
Игровая гимнастика	Развитие гибкости, пластичности, мягкости движения.

Развитие музыкальности. Моделирование (развитие и закрепления материала)	Закрепить все полученные знания о музыкальности. Разъяснить учащимся все то, что осталось непонятным.
Танцы	Повторение танцевальных движений.

## МАРТ

Тема занятия	Цели и задачи
Развитие двигательных качеств и умений. Плясовые движения.	Разучить элементы народных плясок, доступных по координации.
Основы классического танца. Де ми плие	Научить детей исполнять де ми плие (небольшое приседание) по всем правилам классического танца
Основы классического танца. Батман тандю из 6 позиции.	Повторить выученное движение де ми плие, разучить батман тандю из 6 позиции ног с правильной выворотностью ноги из бедра.
Основы классического танца. Батман тандю из 1 позиции	Повторить выученные элементы классического танца и приступить к изучению батман тандю из 1 позиции ног.

Позиции ног. Точки зала.	Повторить все выученные позиции ног, попросить детей показать и рассказать о точках в танцевальном зале и озвучить их название.
Позиции рук. 1 форма пор де бра	Повторить выученные позиции рук. Разучить 1 форму пор де бра (Танец который исполняется руками)
Классический танец	На основе выученных движений (де ми плие, батман, 1 форма пор де бра) разучить классический танец.
Повторение изученного из темы основы классического танца.	Повторение всех изученных элементов классического танца. Проверка усвоенного материала.

## АПРЕЛЬ

Тема занятия	Цели и задачи
Народный танец.	Рассказать детям о народностях танцевального искусства. Об их особенностях и индивидуальности исполнения и техники движения, характере каждого народа, о национальном костюме, разных атрибутах во время танца. Слушаем музыку народов мира.
Русский народный танец	Рассказать о костюме русского народа, о характере танца, показать основные положения рук. Разучить поклон русского народа. Выучить основные шаги.
Русский народный танец	Повторить выученные на прошлом занятии шаги и перестроения. Выучить элементы русского народного танца: ковырялочка, гармошка, веревочка.
Русский народный танец	Повторить и закрепить упражнения, выученные на прошлом занятии, разучить несложные дробные выстукивания. Все выученные движения соединить в один танец.

Белорусский танец	Рассказать о национальном костюме. Выучить элементы белорусского танца «Бульба».
Греческий танец «Сертаки»	Выучить элементы греческого танца, разучить основной ход.
Украинский танец	Рассказать о национальном костюме украинского народа, разучить основные движения: выхилильник, веревочка.
Закарпатский танец «Коломейка»	Основные движения закарпатского танца.

Тема занятия	Цели и задачи	
Развитие музыкальности. Моделирование (развитие и закрепление материала)	Повторить с детьми все что было разучено за год по теме развитие музыкальности.	<b>МА Й</b>  2.3. Формы, методы и приемы реализации программы:  1. Подготовка к контрольной части (разминка).  2. Основная часть (разминка).  2. Ос
Игровая гимнастика с элементами разминки	Продолжать развивать пластичность, мягкость движений, ритмичность.	
Танец	Разучивание танцевальных движений, работать над их четкостью и синхронностью.	
Танец	Продолжать разучивание танцевальных движений, научить детей слаженно и синхронно работать в паре. Отобразить характер танца.	
Народный танец	Повторить все выученные элементы танца различных народов. Проанализировать как дети усвоили материал.	
Классический танец	Закрепить все знания, полученные за период изучения темы «Классический танец»,	
Подготовка к контрольному уроку	На основе выученных движений (де ми плие, батман, 1 форма пор де бра) разучить классический танец. Проанализировать как дети усвоили материал.	
Контрольный урок – концерт	Показать приглашенным гостям чему учащиеся научились занимаясь в кружке «Капельки»	

новная 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. Зарцкая Н. В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста / Н. В. Зарцкая.  
– М . 2008.

