

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №24 «Берёзка» Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
МБДОУ ДС №24 «Берёзка»
протокол от 25.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ ДС №24 «Берёзка»
от 25.08.2025 г. № 128

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РАДУГА»**

**Возраст воспитанников: 4-7 лет
Срок реализации – 3 года**

Старый Оскол
СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи Программы.....	4
3. Содержание Программы.....	5
4. Планируемые результаты.....	19
5. Материально-техническое обеспечение программы.....	21
6. Список используемой литературы	22

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная радуга» (далее - Программа) имеет художественно-эстетическую направленность, разработана в соответствии с Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16). Программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, вводит детей 4–7 лет в мир хореографии с помощью игровых технологий. Настоящая программа разработана на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – С-Пб, 1997, а также на основе программы Сайкиной Е. Г., Фирилевой Ж.Е. «Сафи - Дансе». (Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений), СПб.: «Детство-пресс», 2000 г.

Актуальность Программы продиктована потребностью времени, запросами родителей, модой на современные танцы и желанием детей овладеть искусством современной хореографии.

Программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем (хореографией) не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника. Хореографическое искусство обладает редкой возможностью воздействия на мировоззрение ребенка, и наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый ребенок становится на время актером, творчески осмысляющим происходящее.

Одной из важнейших задач образовательного процесса является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

Педагогическая целесообразность.

Содержание программы разработано с учетом специфики образовательного процесса в детском саду и учитывает тематику основного образовательного процесса за счет подбора упражнений, репертуара, насыщенности проведения занятий, анализа уже имеющихся навыков у детей. В дошкольном возрасте внимание детей еще неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому

они нуждаются в частой смене движений. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия танцем (хореографией) помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укрепляет скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: ребенок учится сам создавать пластический образ.

Отличительные особенности.

Для успешного достижения результатов в данной программе представлены разделы, содержание которых взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

В процессе занятия чередуются разные виды музыкально-ритмической деятельности: музыкально-ритмические игры, этюды и пальчиковая гимнастика и др. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. Занятия по данной программе помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления. Кроме этого, они помогают детям воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, а это необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. На занятиях хореографией дети развиваются слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам.

Программа разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

1. *Наглядность.* Показ физических и танцевальных движений, подражание, имитация известных детям движений.

2. *Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая уровень развития детей.

3. *Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. *Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5. *Постепенность.* Постепенное усвоение и нарабатывание навыков ритмичности, воспроизведения движений, поз во время танца.

6. *Индивидуальный подход.* Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

Адресат программы.

Программа ориентирована на детей от 4 до 7 лет. Занятия проводятся для всех желающих детей от 4 до 7 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. На обучение по программе принимаются мальчики и девочки. Наполняемость группы – 10-14 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю, по одному академическому часу, 36 часов в год.

Академический час составляет:

- для детей 4-5 лет – до 20 минут;
- для детей 5-6 лет – до 25 минут;
- для детей 6-7 лет – до 30 минут.

Занятия по данной программе поделены на несколько разделов, состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация занятий по программе предполагает следующие формы: традиционное занятие; комбинированное занятие; игра, праздник, конкурс, фестиваль; репетиция; концерт.

Организация деятельности воспитанников на занятии осуществляется в следующих формах: фронтальная; в парах; групповая; индивидуально-групповая.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, чередование различных видов ходьбы, прыжков, беговые упражнения. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия. Делится на тренировочную и танцевальную.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.

В работе педагог использует различные *методические приемы*:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Чтобы сам процесс обучения был активным и творческим и не сводился к механическому заучиванию и воспроизведению тех или иных движений, необходимо использовать широкий арсенал активных методов. Прежде всего — это танцевальная импровизация, т.е. самостоятельное

создание пластических образов на базе использования элементарных движений и перемещений. В ходе изучения и исполнения танцевальных этюдов также проявляются творческие способности каждого ребёнка. Дети могут придумать характер персонажа, в соответствии с условиями, заданными педагогом, характером и настроением музыки. Поскольку для дошкольников основным видом познавательной деятельности является игра, чрезвычайно важно, чтобы каждое творческое задание содержало элемент игры, каждое упражнение носило оригинальный, не трафаретный характер.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

2. Цель и задачи Программы.

Цель Программы – выявление, раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого воспитанника, всестороннее развитие личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Основные задачи:

Образовательные:

Обучить детей танцевальным движениям.

Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями, формировать навыки выразительности, пластиности, грациозности и изящества.

Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.

Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Развивающие:

Развивать творческие способности детей.

Развить музыкальный слух и чувство ритма.

Развить воображение, фантазию.

Воспитательные:

Развить у детей активность и самостоятельность.

Содействовать формированию нравственно-коммуникативных качеств личности, умения сопереживать другим, культуры поведения. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия. Способствовать раскрепощенности и проявлению творчества в движениях.

Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.

Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Оздоровительные:

Способствовать укреплению здоровья детей: развитию опорно-двигательного аппарата; формированию правильной осанки.

3. Содержание Программы

Содержание изучаемого материала

Программа предполагает освоение детьми азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев, закрепление азов ритмики и усложнение материала по партерной гимнастике, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

Содержание программы включает в себя следующие разделы:

- основы классического танца
- основы народного танца
- игроритмика
- игропластика
- образно-игровые движения
- танцевально-ритмическая гимнастика
- креативная гимнастика

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и музыкально-подвижные игры. Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования - все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по обучению детей элементам ритмики и хореографии.

Танцевально-ритмическая гимнастика представлена образно-танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в

игровой сюжетной форме. Стретчинг - это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Также растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корrigирующего значения. Также применяются строевые упражнения, которые являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Креативная гимнастика предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Основы классического танца используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног, рук и всего теловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движения. Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (battement tendu, demi plie и др.). С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

Основы народного танца включает в себя ознакомление детей с русским народным танцем. В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволяют детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут,

развить в них более раскрепощенную личность. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволяют детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей. Включают в себя упражнения пальчиковой гимнастики и игрового самомассажа. Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Содержание учебного плана Средняя группа (4-5 лет)

№	Раздел	Содержание раздела	Количество часов	
			T	П
		Правила техники безопасности на занятиях	1	
1	Основы классического танца	<p>1. Постановка корпуса.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; <p>3. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demi plie (по 1 позиции); - relleve (по 6 позиций); - sotte (по 6 позиций); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <p>4. Танцевальные комбинации.</p>	1	3

2	Основы народного танца	<p>1. Постановка корпуса.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; <p>3. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demi plie (по 1 позиции); - relleve (по 6 позиций); - sotte (по 6 позиций); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <p>4. Танцевальные комбинации.</p>	1	3
3	Образно-игровые упражнения	<p>Медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробышная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.</p> <p>Упражнения пальчиками с речитативом.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>	0,8	4,2
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	Специальные композиции и комплексы упражнений: «Хоровод», «Большая прогулка», «Вару-вару», «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка».		5
5	Игроритмика	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.	0,7	6,3

		Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные 11 образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».		
6	Игропластика	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.</p> <p>Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине.</p>	0,5	4,5

		Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.		
7	Креативная гимнастика	Музыкально-творческие игры «Ай, да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин», «Создай образ», «Импровизация под песню».		4
		Диагностика	0,5	0,5
		Итого	36	

Старшая группа (5-6 лет)

№	Раздел	Содержание раздела	Количество часов	
			Т	П
		Правила техники безопасности на занятиях. Повторение изученного в первый год обучения	0,5	0,5
1	Основы классического танца	<p>1. Повтор 1 года обучения.</p> <p>2. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль; - свободное размещение по залу, пары, тройки; - квадрат А.Я.Вагановой. <p>3. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод рук из одного положения в другое. <p>4. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные); - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад; - танцевальный шаг назад в медленном темпе; - шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад). - relleve по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2 ,1/4, 1/8); - demi-pleie по 1,2,3 поз.; - demi-pleie с одновременной работой рук; - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; - sotte по 1,2,6 поз.; - sotte в повороте (по точкам зала). <p>5 Танцевальные комбинации.</p> <p>6. Этюды: сюжетный танец «Мотылек», «Вальс».</p>	1,5	4,5

2	Основы народного танца	<p>1. Повтор 1 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение на пояссе – кулаком; - смена ладошки на кулачок; - переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца); - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка»; - «приглашение». <p>3. Положение рук в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «лодочка» (поворот по руку); - «под ручки» (лицом вперед); - «под ручки» (лицом друг к другу); - сзади за талию (по парам, по тройкам). <p>4. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом; - battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом; - притоп простой, двойной, тройной; - простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад; - поклон на месте с руками; - поклон с продвижением вперед и отходом назад; - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции. <p>(мальчики)</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции); - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция). <p>(девочки)</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями) - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»; - бег сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»; <p>5. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - диагональ; - простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре; - «звездочка»; - «корзиночка»; - «ручеек»; 	1,5	4,5
---	------------------------	--	-----	-----

		<p>- «змейка».</p> <p>6. Танцевальные комбинации.</p> <p>6. Этюды: «Кадриль»</p>		
3	Образно-игровые упражнения	<p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.</p> <p>Игровой самомассаж Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.</p>	2	2
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	<p>Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Черный кот».</p>		7
5	Игропластика	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.</p> <p>Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных</p>	0,8	3,2

		<p>снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».</p> <p>Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p>		
6	Игроритмика	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.</p> <p>Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.</p> <p>«К своим флагкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».</p>	0,8	3,2
7	Креативная гимнастика	Музыкально-творческие игры-путешествия «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Цветик-семицветик», «Маугли».		4
		Диагностика	0,5	0,5
		Итого		36

Подготовительная группа (6-7 лет)

№	Раздел	Содержание раздела	Количество часов	
			т	п
		Правила техники безопасности на занятиях. Повторение изученного во второй год обучения	0,5	0,5

1	Основы классического танца	<p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - port de bras. <p>3. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demi-plie; - battement tendu; - passé; - relleve. <p>4 Танцевальные комбинации.</p> <p>5. Этюды: «Полька»; «Вальс»</p>	2	7
2	Основы народного танца	<p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки). <p>3. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поклон в русском характере; - кадрильный шаг с каблуком; - шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг; - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук); - подготовка к «веревочке»; - «веревочка»; - прыжок с поджатыми; (девочки): - вращение на полупальцах; <p>(мальчики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - присядка «мячик» (руки на пояссе – кулаком, руки перед грудью «полочка»); - присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу; - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук; - скользящий хлопок по бедру, по голени; - одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад; - «гусиный шаг». <p>4. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сосок на две ноги лицом друг к другу; - пружинящий шаг под ручку (в повороте). <p>5. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «воротца»; - «карусель». 	2	7

		6. Танцевальные комбинации. 5. Этюды: «Русская плясовая»		
3	Образно-игровые упражнения	<p>Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.</p>	1	1
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	<p>Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».</p> <p>Специальные композиции и комплексы упражнений: «Тайм-степ», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».</p>		5
5	Игропластика	<p>Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на натянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».</p> <p>Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флагштоками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные</p>	0,8	3,2

		упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).		
6	Игроритмика	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4. Основные движения танцев комбинации из изученных шагов. Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений. «Запев — припев», «Трансформеры».	0,4	1,6
7	Креативная гимнастика	Музыкально-творческие игры-путешествия «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Спортивный фестиваль». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».		3
		Диагностика	0,5	0,5
		Итого		36

Содержание учебного плана

1-й год обучения (4-5 лет)

Подготовительная ступень предполагает освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

2-й год обучения (5-6 лет)

3-й год обучения (6-7 лет)

Основная ступень закрепление азов ритмики и усложнение материала по партерной гимнастике, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

Организация занятий

Занятия по хореографии в детском саду ведет педагог дополнительного образования (педагог по хореографии), имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий в зале; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

Место для занятий: физкультурный или музыкальный зал, который должен проветриваться после каждого занятия в течении 5-7 минут.

Необходимый инвентарь: музыкальная аппаратура, гимнастический коврик на каждого ребенка, реквизит для танцев (мячи, ленты, султанчики, обручи и т.д.), сценические костюмы, пособия для упражнений на профилактику плоскостопия (гимнастические палки, массажные коврики и дорожки).

Одежда и обувь для занятий: дети занимаются хореографией в физкультурной форме (белая футболка, черные шорты, носки) и чешках.

4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы планируется достижение следующих результатов:

1 год обучения:

Дети будут знать и уметь:

Названия и правила выполнения танцевальных движений народного танца (простейшие хлопки, взмахи платочком и кистью, «полочка», battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук, притопы; приставные шаги).

Названия и правила выполнения танцевальных движений классического танца (позиция рук, позиция ног: relleve; demi – plie; sotte; различные виды бега и танцевальных шагов; поклон для мальчиков, реверанс для девочек).

Выполнять простейшие элементы партерной гимнастики.

Иметь представления о строении человеческого тела, его гибкости, пластичности. Грамотно владеть своим телом выполнять повороты, приседания и др.

Правила поведения в хореографическом зале. Совершать действия по построению и перестроению в одну линию, колону, круг, движения по линии танца.

Ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях.

Овладеть начальной танцевальной памятью.

Слушать и слышать музыку, различно двигаться под музыку.

Учить расслабляющим упражнениям и правильному дыханию.

2-й год обучения:

Дети будут знать и уметь:

Названия и правила выполнения танцевальных движений народного танца. Исполнять различные виды шагов, позиции рук и ног, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного танца, соответствующие данному возрасту.

Ориентироваться в танцевальном зале. Безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой: «звездочка»; «корзиночка»; «ручеек»; «змейка».

Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).

Выполнять изученные в течение года ритмические танцы и композиции.

Выполнять упражнения игропластики.

Правила поведения в хореографическом зале.

Правильно дышать.

Координировать простейшие танцевальные движения.

3-й год обучения:

Дети будут знать и уметь:

Отличать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок.

Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами.

Распознавать характер танцевальной музыки.

Исполнять танцевальную композицию из изученных танцевальных движений народного и классического танца.

Работать в коллективе.

Координировать танцевальные движения, ориентируясь в пространстве музыкального зала.

Уметь двигаться в паре и знать основные положения рук в паре. Уметь чувствовать своего партнера.

Правила поведения в хореографическом зале.

В конце обучения появляется возможность создания танцевального репертуара, построенного на характерных элементах и движениях танца. Танец должен исполняться музыкально, выразительно, синхронно. Дети должны иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру; иметь представление о народных и классических танцах.

Оценить эффективность использования программы предлагается по диагностике уровня музыкального и психомоторного развития ребенка А. И. Бурениной. Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу 1 раз в год (май).

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- выступление детей на детских утренниках, праздниках;
- участие в театрально-хореографических постановках;
- участие в муниципальных конкурсах детского творчества.

5. Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Оборудование для реализации Программы:

1. Спортивный зал. Музыкальный зал.

2. Атрибуты и пособия для движений:

- Обручи
- Мячи
- Шарфы
- Ленточки
- Цветы
- Султанчики
- Куб настроения

3. Музыкальное оборудование:

- Музыкальный центр
- Компьютер
- Музыкальное приложение «Ритмическая мозаика» (диски).

Используемый репертуар фонотеки: «Марш», «Кораблики», «Красная шапочка», «Кот Леопольд», «Поросыта», «Антошка», «Волшебный цветок», «Мячик», «Кошка и девочка», «Веселая пастушка», «Песенка о лете» и др. (а также повторение всех ранее разученных композиций). «Плюшевый медвежонок», «Веселые путешественники», «Рыбачок», «Чебурашка», «Маленький танец», игра «Птички и Ворона», «Невалышки», «Едем к бабушке в деревню», «Кузнецик», «Разноцветная игра», «Лошадки», «Белочка», «Упражнения с осенними листьями», «Кремена», «Три поросенка», «Кукляндия», «Упражнение с обручами», «Светит месяц», «Танцуйте сидя», «Крокодил Гена», «Красный сарафан», «Полкис», «Месяц и звезды», «Два Барана», «Птичка польку танцевала», «Птичий двор», «Цирковые лошадки», «Голубая вода», «Мельница» и др.

Сюжетные танцы: «Домисолька», «Богатыри», «Танец Троллей».

Старинные бальные танцы: «Полонез», «Менуэт», «Старинная полька» и др.

4. Сценические костюмы.

5. Аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

Кадровое обеспечение. Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования (педагог по хореографии), имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста, знающий анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывающий их в работе; соблюдающий технику безопасности занятий в зале; владеющий приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

6. Список литературы.

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 2002 г.
2. Богданов Г. Урок русского народного танца. – М., 1995
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, 1997г.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.,2004.
5. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
6. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
7. Климов А. «Основы народного танца» М. «Искусство», 2000 г
8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
9. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. «Сафи - Дансе». (Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений), СПб.: «Детство-пресс», 2000 г.
10. Ткаченко Т. «Народный танец» М. «Искусство» 2000 г
11. Ярмолович Л. «Классический танец» Ленинград, «Музыка» 2000 г.