

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 221» комбинированного вида



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ ХОРЕОГРАФИИ  
«РИТМЫ ТАНЦА»**  
художественной направленности  
срок реализации программы 3 года

Разработала:  
педагог дополнительного  
образования  
Ю.А. Чаплыгина

Барнаул

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.1.2. Цели и задачи рабочей программы .....	5
1.1.3. Принципы и подходы к реализации рабочей программы .....	5
1.1.4. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста .....	7
1.1.5. Планируемые результаты освоения программы .....	8

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей для каждого возрастного периода .....	9
2.1.1. Содержание образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет .....	13
2.1.2. Содержание образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет .....	20
2.1.3. Содержание образовательной деятельности для детей от 6 до 7 лет .....	27
2.1.4. Взаимодействие с родителями дошкольников .....	35

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1. Материально-техническое обеспечение программы .....	36
3.2. Перечень методических материалов, используемых в работе с детьми .....	36
3.3. Режим дня и расписание занятий .....	36
3.4. Учебно-тематический план .....	37

### **4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

4.1. Аннотация к рабочей программе .....	39
--	----

## **1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1.Пояснительная записка**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, танцев и другие.

Наиболее популярной является танцевально - ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно - двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально - ритмической гимнастики, элементов танцев довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому и эстетическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Программа по обучению хореографии «Ритмы танца» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на три года обучения - от четырех до семи лет. Через освоение своего собственного тела, как выразительного («музыкального») инструмента происходит психологическое раскрепощение ребенка.

Программа включает в себя не только ритмическую гимнастику, но и хореографические упражнения, которые необходимы для овладения школы движений, формирования правильной осанки. Также одним из разделов программы является игропластика, которая придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Элементы детских танцев, которые являются следующим разделом программы, способствуют формированию правильной осанки, красивой походки; развитию ритmicности, выносливости, эстетических чувств. Постановка массовых номеров является итогом музыкально - ритмической деятельности по моей программе. Для повышения эффективности

физического воспитания детей в программу включены игры. В игре развивается сообразительность, находчивость, инициатива, вырабатываются организационные навыки, развивается выдержка, умение взвешивать обстоятельства. Основное внимание будет уделяться танцевальным занятиям, ведь многие не умеют красиво двигаться под музыку. Это часто является причиной многих комплексов у ребенка. Занятия по хореографии помогут устранить эти комплексы.

Одна из особенностей программы «Ритмы танца» - нацеленность на полное раскрытие содержания данной дисциплины, что позволяет обеспечить не только развитие в детях способности и умения двигаться под музыку, овладеть навыками хореографии, но и пробудить в них чувство прекрасного, развить творческие и физические способности.

Вторая особенность - изложение материала с учетом характерных для данного (4-7 лет) периода анатомо - физиологических и психологических особенностей детей.

Программа по хореографии в дошкольных учреждениях является новой ступенькой в физическом и эстетическом воспитании детей.

Данная программа является музыкально - ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом. Движение является как бы видимым айсбергом глубинных мыслительных процессов, и по двигательной реакции под музыку можно провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка.

Программа имеет художественную направленность. В ходе ее освоения дети приобщаются к богатству танцевального и музыкального искусства, познают культуру своей и других стран, приобретают практические навыки хореографической культуры, развивают творческие умения.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

5. Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 “Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг”

Программа по хореографии предназначена для детей в возрастном диапазоне от 4 до 7 лет. Занятия по хореографии проводятся с сентября по май, 72 занятия в год для каждой возрастной категории. Основная форма работы с детьми – занятия, длительностью до 30 минут, которые проводятся два раза в неделю с оптимальным количеством детей не более 25 человек.

### **1.1.2. Цели и задачи рабочей программы**

**Цель программы:** развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи:**

#### 1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

#### 2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### 3 Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении.

#### 4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

#### 5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным
- воспитание умения вести себя в группе во время движения.

### **1.1.3. Принципы и подходы к реализации рабочей программы**

В основе реализации рабочей программы лежит культурно-исторический и системнодеятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей детей в музыкально-ритмической деятельности.

Принципы и подходы к формированию программы:

1. Принцип наглядности:  
Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Принцип доступности:  
Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.
3. Принцип систематичности:  
Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
4. Закрепление навыков:  
Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуальный подход:  
Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. Принцип сознательности:

Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

Формирование творчества в танце – при использовании всех перечисленных принципов обучения, необходимыми являются следующие условия:

- Чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2 - 4 занятий подряд.

Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя.

- В процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически –выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятий.

- На занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятиях, без которой невозможно становление и развитие творчества.

В рабочей программе используются методы поощрения, интеграции, игровой, исследовательский, беседа, показ.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап –обучение упражнению (отдельному движению);
2. Этап углубленного разучивания упражнений;
3. Этап закрепления и совершенствования упражнения

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
<ul style="list-style-type: none"> <li>- название упражнения;</li> <li>- показ;</li> <li>- объяснение техники;</li> <li>- опробование упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уточнение двигательных действий;</li> <li>- понимание закономерностей движения;</li> <li>- усовершенствование ритма;</li> <li>- свободное и слитное выполнение упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление двигательного навыка;</li> <li>-выполнение упражнений более высокого уровня;</li> <li>- использование упражнения в комбинации с другими упражнениями;</li> <li>- формирование индивидуального стиля.</li> </ul>

#### **1.1.4. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.**

##### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет**

Стремление к самостоятельности. Ребенку важно многое делать самому, он уже меньше нуждается в опеке взрослых.

Обратная сторона самостоятельности – заявление о своих правах, потребностях, попытки установить свои правила в своем близком окружении.

Ребенок начинает понимать чувства других людей и сопереживать. Начинают формироваться основные этические понятия, которые ребенок воспринимает не через то, что ему говорят взрослые, а исходя из того, как они поступают.

Творческие способности. Развитие воображения входит в очень активную фазу. Ребенок живет в мире сказок, фантазий, мечтаний, где он получает возможность стать главным героем, добиться недостающего признания и т.п. Ребенок чувствует себя недостаточно защищенным перед большим миром.

Но безудержность фантазий может порождать самые разнообразные страхи.

Интерес к ровесникам. От внутри семейных отношений ребенок переходит к более широким отношениям со сверстниками. Совместные игры становятся сложнее с сюжетно – ролевым наполнением.

Все более выраженной становится потребность в признании и уважении со стороны ровесников.

Активная любознательность заставляет детей задавать вопросы обо всем, что они видят. Они готовы все время говорить и обсуждать различные вопросы. Их познавательный интерес лучше всего утоляется в увлекательном разговоре или занимательной игре.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет**

Постепенно социализируется, то есть адаптируется к социальной среде. Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное.

Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 35—40 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая готовность формируется именно к семи годам. Очень ориентирован на внешнюю оценку. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

### **1.1.5. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Дети 4-5 лет (средняя группа)**

По прошествии первого года обучения, занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года под музыку;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;



- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, фигуры и т.д.)

#### **Дети 5-6 лет (старшая группа)**

По окончании обучения владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях:

- могут передавать характер музыкального произведения в движении;
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку

#### **Дети 6-7 лет (подготовительная группа)**

- могут хорошо ориентироваться в зале;
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- владеют основами хореографических упражнений этого года обучения;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей для каждого возрастного периода**

В начале работы с младшими дошкольниками уделяется внимание освоению образно-игровых движений. На этих же упражнениях начинается развитие элементарных двигательных качеств: пластичности, ловкости, а также основных видов движений (бег, прыжки, ходьба и пр.). Например, такие игровые упражнения, как «Зайчик», «Белочка», «Мячик», тренируют умение легко прыгать на двух ногах; «Лисичка» - это «мягкая», пружинящая ходьба, «Мячик покатился» - бег; «Мишка» - ходьба, переваливаясь с ноги на ногу, ходьба на четвереньках; лежа на спине, обхватив руками ноги, согнутые в коленях - кататься с боку на бок; «Собачка» - ходьба на четвереньках, бег; «Кошечка» - стоя на четвереньках, выгибать и прогибать спину (развитие гибкости), «умывается», ходит на полупальцах и т.д.

Для младших дошкольников на основе игровых упражнений вводятся и все остальные движения: общеразвивающие, основные, плясовые.

Постепенно исполнение различных видов двигательных упражнений приобретает более дифференцированный характер. Танцевальные композиции для старших детей также различаются по своей функциональной направленности и содержат разные типы двигательных упражнений. В процессе наблюдения на групповых занятиях педагог определяет тех детей, которым необходима индивидуальная помощь, и проводит с ними дополнительные занятия.

С самых первых занятий по хореографии важно приучать детей слушать музыку, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом звучания музыки. Тем самым мы тренируем слуховое внимание, волю ребенка, произвольность движений. Используются различные методические приемы - это и словесные указания, привлечение внимания к звучанию музыки, характеру вступления и заключения, зрительные сигналы и т.д.

Важно обращать внимание детей на характер исполнения «вхождение в образ», на необходимость после окончания звучания какое-то мгновение выдержать паузу, ощутить пережитое в музыке.

Основные методические приемы - это объяснение педагога, показ примера, поощрение детей, подчеркивание в них чувства собственного достоинства.

В процессе освоения двигательных упражнений дети постепенно начинают ориентироваться в пространстве зала. Научить детей самостоятельно ориентироваться в пространстве зала - сложная задача, и для этого понадобится много времени и терпения.

Построение парами, друг за другом, по кругу также лучше всего проводить в процессе разучивания игр, плясок, где эти построения логичны и естественны, а внимание детей сконцентрировано и регулируется музыкой.

Формирование умения ориентироваться «на себе» (правая-левая рука, нога), «от себя» (направо, налево, вперед, назад) закладывается в младшем дошкольном возрасте и продолжается в последующие годы.

### **Разучивание танцевальных композиций на занятиях.**

Процесс разучивания танцевальных композиций основан на сотрудничестве детей и взрослого. Наиболее оптимальной формой обучения является игровое общение с детьми. Сам педагог стремится получить удовлетворение от музыки, движений, от общения с детьми. Такой самонастрой взрослого способствует эмоциональному «заряжению», установлению теплой, дружественной атмосферы на занятиях, снятию психологических комплексов, чувства неуверенности.

В процессе освоения нового материала наиболее актуальными являются следующие задачи:

- а) заинтересовывание новой композицией;
- б) максимальная концентрация внимания детей;
- в) активизация детей с учетом индивидуальных особенностей.

Из многообразия существующих способов вызвать у детей интерес к новому материалу педагог выбирает наиболее оптимальные, соответствующие личности самого педагога, а также возрастным и индивидуальным особенностям своих воспитанников. Это могут быть загадки, сюрпризы, обращение к любимым персонажам и героям мультфильмов и т.д.

Активизация внимания достигается за счет выполнения движений по показу. В процессе подражания дети внимательно следят за движениями педагога, их внимание полностью поглощено отражением действий взрослого. Темп и ритм движений, их последовательность, а также характер исполнения подчинены показу и звучанию музыки. В этот момент у детей тренируется скорость переключения движений, формируются умения и навыки, развивается слуховое восприятие, все виды памяти (двигательная, зрительная, слуховая). Полисенсорная основа (вижу, слышу, чувствую) способствует более эффективному и прочному усвоению материала и гармоничному развитию ребенка. Педагог подбадривает детей, старается стимулировать творческую активность, подбирает образные сравнения, характеризующие игровой образ, внушает уверенность в собственных силах. В процессе наблюдения педагог определяет те виды упражнений, которые вызывают у

детей затруднения, Их можно сразу показать в медленном темпе под счет, используя приемы словесного объяснения в сочетании с музыкой. А затем снова детям предлагается исполнить всю композицию от начала до конца. Если некоторые сложные движения совсем не получаются у детей, то можно их заменить на более простые.

Педагогу следует акцентировать внимание не столько на ошибках исполнения, сколько на характере движений, отражающих музыкально-игровой образ и ориентироваться на поиске приемов, облегчающих детям освоение упражнений. Чтобы добиться успеха, необходимо вначале уделить внимание формированию у ребенка установки на исполнение композиции. Важно «зацепить» интересы детей, их жизненный и игровой опыт, как бы перекинуть «мостик» от музыки и содержания композиции к интересу ребенка, его индивидуальности и вызвать желание «войти в образ», показать его в пластике. Разнообразные танцевальные композиции требуют разных установок, опоры на различные образы.

### **Требования к подбору музыки**

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию. Была удобной для двигательных упражнений. С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);
- умеренной по темпу для младших и разнообразной (быстрой, медленной) для старших;
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям.

Подбирая музыку для ритмических композиций, необходимо стремиться к разнообразию стилей и жанров. Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, формирует художественный вкус.

### **Требования к подбору движений**

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках.

Характеризуя доступность ритмической композиции в целом, необходимо проанализировать следующие параметры:

- координационную сложность движений;
- объем движений;
- переключаемость движений;
- интенсивность нагрузки

**Контроль за самочувствием детей** Во время занятий хореографией необходимо руководствоваться общей заповедью «Не навреди!», поэтому необходимо:

- Постоянно следить за состоянием детей на занятиях;
- Прислушиваться внимательно к жалобам детей;
- В беседах с воспитателями и родителями выяснять все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях;
- Следить за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей для занятий.

Каждое занятие имеет три фазы. В подготовительной части занятия организм ребенка подготавливается к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения). Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Ритмы танца».

В основной части выполняются упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп. Также в данном разделе дети будут знакомиться с хореографическими упражнениями, элементами детского танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Детский танец поможет детям познать свое тело, научиться грамотно владеть руками и ногами. 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 танцевальные композиции. Занятия детским танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

Далее, от высокопроизводительной работы идет переход к последнему этапу отдыха. В этой части используются игры и упражнения на расслабление. Игры проводятся для эффективности физического и эстетического воспитания, развивают сообразительность, находчивость, инициативу, воспитывают дисциплину, честность, выдержку.

Умение расслабиться помогает детям снять возбуждение, умственное и мышечное напряжение, сконцентрировать внимание. Полная мышечная релаксация (расслабление) оказывает положительное влияние на психику ребенка, на его душевное равновесие.

Такой твердый регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу музыкально-ритмического воспитания.

### **2.1.1. Содержание образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет**

**Цель:** развить воображение и творческое начало средствами ритмики и танца, привить интерес детей к ритмике и хореографии; ввести ребёнка в мир музыкально-танцевального действия.

#### **Задачи:**

- Пробуждать и формировать интерес детей к ритмике и танцу
- Через игру, образ, развивать танцевальные движения, приобщать детей к основам хореографии с элементами образной свободной пластики.
- Формировать умение слушать музыку, понимать настроение, её характер, развивать эмоциональную отзывчивость при восприятии музыки.
- Развивать наблюдательность, внимание, любознательность, знакомить детей с природой, с предметами и явлениями окружающей действительности.
- Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца, понимать значение результатов своего творчества.
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения.
- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой - развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике - радость, грусть, страх, обида и т.д.
- тренировка подвижности нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развитие восприятия, произвольного внимания, всех видов памяти.

#### **Примерная структура занятия**

##### 1. Вводная, вступительная часть (2 минуты)

Оргмомент, линейное построение, поклон-приветствие.

Цель: психологический настрой детей на радость, улыбку, праздник; установление благожелательного эмоционального контакта.

##### 2. Основная часть (20 минут)

Строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление мышц, игропластика, хореографические упражнения, элементы детских танцев, массовые танцы, репетиционная работа над репертуаром, музыкально-танцевальные игры. Ориентация в пространстве. Танцевальная импровизация, самостоятельное создание танцевальных этюдов. Актерская «минутка».

Цель: игровое, эмоционально-образное освоение основных учебных блоков, объединенных общими задачами и темой.

##### 3. Заключение (3 минуты)

Краткий анализ, поклон-прощание.

Цель: поощрение, психологическая поддержка детей, их творческой инициативы.

#### **Основное содержание:**

Строевые:

- построение в шеренгу и колонну; поворот переступанием по команде; перестроение в круг; бег по кругу и по ориентирам («змейкой»); перестроение из одной шеренги в несколько по указанию педагога; передвижение в обход шагом и бегом.

#### Основные :

- ходьба на носках и с высоким подниманием бедра; сочетание основных движений прямыми согнутыми руками; стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями; основные движения головой; сочетание упоров с движениями ногами.

#### Общеразвивающие упражнения:

- на различные группы мышц (махи, пружинность), упражнения на пластичность; - игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях: «морские фигуры», «велосипед», «кобра», «укрепи животик», «укрепи спинку», «мост», «бабочка», «рыбка», «кораблик», «плавание», «кораллы», «кошечка», «часики-ходики», «журавль», «улитка».

#### Упражнения на расслабления 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; поsegmentное свободное расслабление рук в положении лежа на спине; лежа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц - вдох; упражнение на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей.

#### Хореографические упражнения:

- танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья; танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре, поворот направо, налево, переступая на носках, держась за опору; полуприседы, стоя боком к опоре.

#### Имитационные движения:

- разнообразные образно-игровые движения: («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «в воде», «в воздухе», «грусть», «радость», «усталая старушка», «бравый солдат», настроение «обида», уметь передать динамику настроения

#### Танцевальные шаги:

- мягкий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги; прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же с поворотом на 360; поворот на 360 на шагах.

### Элементы плясок и танцев:

- притопы, боковой галоп, галоп вперед «лошадками», элементы русской пляски, прыжки.

### Подвижные игры:

- «найди свое место», «нитка-иголка», «цапля и лягушки», «автомобили», «воробышки», «карлики и великаны», «ай да я», «творческая импровизация», «совушка», «птицы без гнезда», «у жирафа пятен нет», «как-кап»

### **Рекомендуемый репертуар танцев:**

- «Лошадки», «Зайчики», «Колобок», «Лягушата», «Енот», «Божья коровка», «Поросята», «Хомяки», «Воробьиная дискотека», «Мишка Гуммир-бер», «Одуванчик», «Кузнечик», «Утята», «Белочка», «Чебурашка»

### **Формы работы:**

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (групповые)

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

Формы проведения занятий:

- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников, имеющих общее задание

Количественный состав группы: 15 – 25 человек.

Продолжительность одного занятия для дошкольников: не более 25 - 30 мин.

Занятия проходят 2 раза в неделю.

### **Календарное планирование 4-5 лет (средняя группа)**

Период прохождения материала	Программное содержание	Количество часов
сентябрь-октябрь	1.основные движения: ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках; бег – легкий, ритмичный; прыжковые движения: на двух ногах на месте, с продвижением вперед строевые движения: построение в шеренгу и колонну; поворот переступанием по команде	2,5 часа
	2.общеразвивающие движения: на различные группы мышц (махи, пружинность), упражнения на пластичность;	2,5 часа

	<p>игропластика; «лягушка», «бабочка», «кораблик»; хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья; танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья</p> <p>3.имитационные движения: разнообразные образно-игровые движения («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка» и т.д.)</p> <p>4.элементы детских танцев: «лошадки», «зайчики»</p> <p>5.массовые танцы: «колобок», «лягушата»</p> <p>6.репетиционная работа над репертуаром: работа над стилем, манерой и выразительностью исполнения.</p> <p>7.игровой комплекс: «цапля и лягушки», «кто я», «животные»</p> <p>Задачи: Легко, свободно скакать на обеих ногах в подвижном темпе, точно передавать ритм музыки. Выполнять движения в соответствии с ритмом музыки. Ходить четко, ритмично. Легко и свободно бегать. Самостоятельно перестраиваться в круг.</p>	<p>1,5 часа</p> <p>2 часа</p> <p>3 часа</p> <p>3 часа</p> <p>2 часа</p>
ноябрь-декабрь	<p>1.основные движения: топающий шаг, «с каблучка», вперед и назад строевые движения: перестроение в круг; бег по кругу;</p> <p>2.общеразвивающие движения: упражнения на плавность, на развитие гибкости (волнообразные движения) игропластика: «рыбка», «кораллы», «велосипед»;</p>	<p>2,5 часа</p> <p>2,5 часа</p>



	<p>хореографические упражнения: выставление ноги в сторону на носок, поворот направо, налево</p> <p>3.имитационные движения: «в воде», «в воздухе», «грусть», «радость»</p> <p>4.элементы детских танцев: «гномики», «валенки»</p> <p>5.массовые танцы: «поросята», «утята»</p> <p>6.репетиционная работа над репертуаром: работа над техникой, манерой исполнения</p> <p>7.игровой комплекс: «медведь и дети», «птицы в гнезда»</p> <p>Задачи: Становиться в пары и друг за другом. Развитие умения выразить в движении музыкальные образы и настроение музыки. Развитие восприятия, внимания, воли.</p>	<p>1,5 часа</p> <p>3 часа</p> <p>3 часа</p> <p>3 часа</p> <p>2 часа</p>
<p>январь-февраль</p>	<p>1.основные движения: бег – передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»), широкий «волк» строевые упражнения: бег по ориентирам («змейкой»); перестроение из одной шеренги в несколько</p> <p>2.общеразвивающие движения: упражнения на гибкость, ловкость, выразительность игропластика: «кошечка», «часики-ходики», «журавль» хореографические упражнения: переступая на носках, держась за опору; полуприседы, стоя боком к опоре.</p> <p>3.имитационные движения: «усталая старушка», «бравый солдат», настроение «обида»</p>	<p>2,5 часа</p> <p>2,5 часа</p> <p>1,5 часа</p>

	<p>4.элементы детских танцев: «хомяки», «кап-кап»</p> <p>3 часа</p> <p>5.массовые танцы: «одуванчик», «божья коровка»</p> <p>3 часа</p> <p>6.репетиционная работа над репертуаром: работа над выразительностью изученных элементов</p> <p>3 часа</p> <p>7.игровой комплекс: «паук и мухи», «автомобили»</p> <p>2 часа</p> <p>Задачи: Бегать легко, ритмично, точно останавливаться с концом музыки. Упражняться в элементах танца: выполнять плавные и ритмичные полуприседания и легкие подскоки; передавать динамические оттенки. Развитие умения выражать эмоции в мимике. Упражняться в исполнении изученных элементов. Развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.</p>	
март-апрель-май	<p>1.основные движения: острый бег (бежим по горячему песку), ходьба с высоким подниманием колена в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкие поскоки. строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом.</p> <p>2.общеразвивающие движения: упражнения на выносливость, на координацию. игропластика: «кобра», «укрепи животик», «укрепи спинку» хореографические упражнения: выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре, поворот направо,</p>	<p>2,5 часа</p> <p>2,5 часа</p>

	<p>налево</p> <p>3.имитационные движения: уметь передать динамику настроения</p> <p>4.элементы детских танцев: «зайцы», «уточки», «мышки»</p> <p>5.массовые танцы: «шалунишки», «занимайся спортом», «калинка-малинка»</p> <p>6.репетиционная работа с репертуаром: работа над техникой, манерой и выразительностью исполнения</p> <p>7.игровой комплекс: «день и ночь», «комар и мушки», «кто ты»</p> <p>Задачи:  Четко, ритмично шагать под музыку маршевого характера, чувствовать метрическую пульсацию, соблюдать правильную осанку.  Ритмично притопывать одной ногой на сильную долю такта.  Быстро, легко двигаться под музыку веселого, подвижного характера.  Самостоятельно менять направление движений.  Менять движения в соответствии с музыкальными фразами.  Развитие воображения, фантазии.</p>	<p>1,5 часа</p> <p>3 часа</p> <p>3 часа</p> <p>3 часа</p> <p>2 часа</p>
--	--	---

### **Целевые ориентиры:**

1. Уметь двигать в соответствии с характером музыки.
2. Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
3. Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
4. Переходить от одного движения к другому.
5. Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
6. Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.

7. Уметь изменять движения с изменением характера музыки.
8. Уметь создавать музыкально –двигательный образ.
9. Исполнять плясовые движения, действовать с воображаемыми предметами.
- 10.Выполнять движения с предметами.
- 11.Уметь выполнять пространственные задания по замыслу.
- 12.Уметь выполнять роль ведущего по замыслу.
- 13.Уметь видоизменять одно и тоже движение в зависимости от характера музыки.
- 14.Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки.
- 15.Уметь импровизировать под любое музыкальное сопровождение.

### **2.1.2. Содержание образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет**

**Цель:** развивать художественно-творческую активность средствами хореографии; закреплять и развивать интерес дошкольников и вырабатывать у них потребность в дальнейших занятиях хореографией.

#### **Задачи:**

- Развивать возрастающий интерес к хореографическому искусству.
- Найти интересные и оригинальные авторские приёмы подачи в обучении детскому танцу.
- Продолжать развивать умение слышать музыку, передавать её содержание и характер, настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании, импровизировать, проявлять творческую активность.
- Воспитывать у дошкольников интерес к танцу.
- Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений.
- Посредством танца развивать работоспособность, творчество, волевые качества личности.
- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки.
- тренировка подвижности нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, разнообразие сочетания упражнений и т.д.);

#### **Примерная структура занятия**

##### 1. Вводная, вступительная часть (2 минуты)

Оргмомент, линейное построение, поклон-приветствие.

Цель: психологический настрой детей на радость, улыбку, праздник; установление благожелательного эмоционального контакта.

## 2. Основная часть (25 минут)

Строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление мышц, игропластика, хореографические упражнения, элементы детских танцев, массовые танцы, репетиционная работа над репертуаром, музыкально-танцевальные игры. Ориентация в пространстве. Танцевальная импровизация, самостоятельное создание танцевальных этюдов. Актерская «минутка».

Цель: игровое, эмоционально-образное освоение основных учебных блоков, объединенных общими задачами и темой.

## 3. Заключение (3 минуты)

Краткий анализ, поклон-прощание.

### **Основное содержание:**

#### Строевые упражнения:

- построение в шеренгу и колонну по сигналу; повороты направо, налево по распоряжению; перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге, беге по ориентирам; перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам; размыкание по ориентирам; перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим.

#### Основные движения:

- ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках; бег - легкий, ритмичный; прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, топающий шаг, «с каблучка», вперед, назад, высокий, широкий бег, различные виды галопа; высокий шаг, ходьба на четвереньках, «гусиный» шаг острый, пружинящий бег, поскок «легкий» и «сильный»; ходьба на носках, полупальцах с ускорением и замедлением, пружинящий бег, легкий ритмичный, прыжковые движения в различных вариациях

#### Общеразвивающие упражнения:

- комбинированные упражнения в стойках; приседания; различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и в упоре присев; комбинированные упражнения в седах и в положении лежа; сед-по-турецки-прыжки на двух ногах; прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу; общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка»

- игропластика: специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях: «морские фигуры», «велосипед», «орешек», «кобра», «укрепи животик», «укрепи спинку», «гимнаст», «винтик», «часики - ходики», «журавль», «улитка», «мост», «лягушка», «крестик».

#### Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:

- расслабление всего тела, лежа на спине; свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной и держась за нее; упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка» и др.), лежа на спине, на животе,

посегментное расслабление рук на разное количество счетов; свободное раскачивание руками при поворотах туловища; расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя; потряхивание ногами в положении стоя;

- «насос»; «волны шипят»; «ныряние»;

#### Хореографические упражнения:

поклон для мальчиков; реверанс для девочек; танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью; полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре; выставление ноги вперед и в сторону, поднимая ноги, стоя боком к опоре; выставление ноги назад на носок, поднимая ноги, стоя лицом к опоре; прыжки, выпрямившись, опираясь на опору; перевод из одной позиции в другую; соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры; наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре.

#### Имитационные движения:

- различные образно – игровые движения, настроение, состояние; ощущение тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе»; различные образно-игровые движения, раскрывающие настроение, состояние.

#### Танцевальные шаги:

- шаг галопа вперед и в сторону; шаг польки; пружинные движения ногами на полу приседах; кик-движение; шаг с подскоком; русский попеременный шаг; шаг с притопом; русский шаг - припадания; шаг с подскоком и с различными движениями руками; поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь; нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в сторону; основные движения русского танца: тройной притоп, припадание с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

#### Элементы плясок и танцев:

- элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации; танцевальные упражнения из современных ритмических танцев; разнонаправленные движения для рук и ног; сложные виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

#### Подвижные игры:

- «мальчики пляшут, девочки танцуют»; «музыкальные змейки»; «трансформеры»; «капканы»; «круг и кружочки»; «день и ночь»; «повтори за мной»; «дети и медведь».

#### **Рекомендуемый репертуар танцев:**

«Конькобежцы», «Зарядка», «Модный рок», «Макарена», «Кик», «Давай танцуй», «Гномы»; «Бум-бум-ла-ла»; «Ушастик»; «Пегас»; «Чикитыры»; «Чико-нико»; «Подарочки»; «Давай танцуй»; Зеленые лунатики»; «Щенок»; «Полька»; «Вальс»; «Шарики-хлопушки».

## Формы работы

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (групповые)

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

Формы проведения занятий:

- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников, имеющих общее задание

Количественный состав группы: 15–20 человек.

Продолжительность одного занятия для дошкольников: не более 30 мин.

Занятия проходят 2 раза в неделю.

### Календарное планирование 5-блет (старшая группа)

Период прохождения материала	Программное содержание	Количество часов
сентябрь-октябрь	1.основные движения: ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, бег - легкий, ритмичный, прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу; повороты направо, налево по распоряжению	1 час
	2.общеразвивающие движения: на различные группы мышц и различный характер (махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости игропластика: «морские фигуры», «велосипед», «орешек», «кобра» хореографические упражнения: поклон для мальчиков; реверанс для девочек; танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью	2 часа
	3.имитационные движения: различные образно – игровые движения, настроение, состояние	2 часа
	4.элементы детских танцев:	3 часа

ноябрь-декабрь	<p>«зарядка», «вару – вару»</p> <p>5.массовые танцы: «модный рок», «ушастик»</p> <p>6.репетиционная работа над репертуаром: практическая работа над техникой, пластической выразительностью, стилем и манерой исполнения</p> <p>7.игровой комплекс: «колпак», «ледяные фигуры»</p> <p>Задачи: Учить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой. Отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения. Слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты. Закреплять навык двигаться в соответствии с характером музыки. Выразительно исполнять движения. Развитие воображения, фантазии.</p> <p>1.основные движения: топающий шаг, «с каблучка», вперед, назад, высокий, широкий бег, различные виды галопа строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге, беге по ориентирам;</p> <p>2.общеразвивающие движения: упражнения на развитие пластичности, точности и ловкости движений игропластика: «укрепи животик», «укрепи спинку», «гимнаст» хореографические упражнения: полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре; выставление ноги вперед и в сторону, поднимая ноги, стоя боком к опоре</p> <p>3.имитационные движения: ощущение тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе»</p>	<p>4 часа</p> <p>4 часа</p> <p>2 часа</p> <p>1 час</p> <p>2 часа</p> <p>1 час</p>
----------------	---	---



январь- февраль	4. элементы танцев: «полька», «конькобежцы», «восточный»	3 часа
	5. массовые танцы: «макарена», «шарики-хлопушки»	4 часа
	6. репетиционная работа над репертуаром: работа над техникой, манерой исполнения	4 часа
	7. игровой комплекс: «акула и рыбы», «море, берег, паруса»	2 часа
	Задачи: Самостоятельно ориентироваться в характере музыки. Точно начинать движения после вступления. Различать части и фразы произведения, динамические оттенки и передавать их в движении. Упражнять в спокойном шаге, легком поскоке, более широком беге. Самостоятельно строить круг, ходить по кругу. Развитие восприятия, внимания, воли. Умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности. Освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений.	
	1. основные движения: высокий шаг, ходьба на четвереньках, «гусиный» шаг острый, пружинящий бег, поскок «легкий» и «сильный» строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько ступами по образному расчету и ориентирам;	1 час
2. общеразвивающие движения: упражнения на развитие координации рук и ног игропластика: «винтик», «часики - ходики», «журавль», «улитка» хореографические упражнения: выставление ноги назад на носок, поднимая ноги, стоя лицом к опоре; прыжки, выпрямившись, опираясь на опору	2 часа	
3. имитационные движения: различные образно-игровые движения	1 час	

март-апрель-май	4.элементы танцев: «рок-н-ролл», «вальс»	3 часа
	5.массовые танцы: «кик», «пегас»	4 часа
	6.репетиционная работа над репертуаром: работа над техникой и манерой исполнения изученных движений	4 часа
	7.игровой комплекс: «автомобили», «фигуры»	2 часа
	Задачи: Учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Закреплять умение отмечать в движении метр, самостоятельно менять движения со сменой частей, музыкальных фраз. Закреплять умение чувствовать в музыке переход от умеренного к быстрому или медленному темпу. Развитие способности к импровизации движений. Учить кружиться на поскоках в парах. В играх действовать самостоятельно. Развитие умения выражать различные эмоции в мимике. Танцевать выразительно изученные элементы.	
	1.основные движения: ходьба на носках, полупальцах с ускорением и замедлением, пружинящий бег, легкий ритмичный, прыжковые движения в различных вариациях строевые упражнения: размыкание по ориентирам; перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим.	1 час
2.общеразвивающие движения: упражнения на развитие гибкости, пластичности, ловкости, точности игропластика: «мост», «лягушка», «крестик». хореографические упражнения: перевод из одной позиции в другую; соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры; наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре.	2 часа	

	<p>3.имитационные движения: различные образно-игровые движения, раскрывающие настроение, состояние</p> <p>4.элементы танцев: «давай танцуй», «маленькая страна»</p> <p>5.массовые танцы: «лето», «зеленые лунатики»</p> <p>6.репетиционная работа над репертуаром: работа над стилем, манерой, выразительностью исполнения</p> <p>7.игровой комплекс: «цапля и лягушки», «ручеек»</p> <p>Задачи: Упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения в музыке и отвечать на них движением. Передавать в движениях смену частей музыкального произведения, чередованием музыкальных фраз. Творчески использовать знакомые движения в импровизациях, играх. Воспитание интереса и любви к музыке и танцу. Развитие умения самостоятельно передвигаться по залу, ориентироваться в пространстве. Танцевать изученные движения выразительно.</p>	<p>1 час</p> <p>3 часа</p> <p>4 часа</p> <p>4 часа</p> <p>2 часа</p>
--	---	--

### 2.1.3. Содержание образовательной деятельности для детей от 6 до 7 лет

**Цель:** развивать художественно-творческую активность личности средствами ритмики и танца, продолжать прививать устойчивый интерес старших дошкольников к хореографическому искусству.

#### **Задачи:**

- Расширять представления детей о многообразии танца, совершенствовать стойкий интерес к хореографическому искусству.
- Развивать познавательные интересы детей посредством обучения детского танца.

- На фундаменте расширения знаний об окружающей действительности уметь выражать пластическими средствами различные образы под выбранную музыку.
- Формировать стремление самостоятельно выстраивать отдельные танцевальные этюды и композиции.
- Развивать творческую активность и навыки музыкально-хореографической импровизации.
- Развивать желание танцевать в коллективных массовых номерах, заботливое отношение к партнерам.

## **Примерная структура занятия**

### 1. Вводная, вступительная часть (2 минуты)

Оргмомент, линейное построение, поклон-приветствие.

Цель: психологический настрой детей на радость, улыбку, праздник; установление благожелательного эмоционального контакта.

### 2. Основная часть (20 минут)

Строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление мышц, игропластика, хореографические упражнения, элементы детских танцев, массовые танцы, репетиционная работа над репертуаром, музыкально-танцевальные игры. Ориентация в пространстве. Танцевальная импровизация, самостоятельное создание танцевальных этюдов. Актерская «минутка».

Цель: игровое, эмоционально-образное освоение основных учебных блоков, объединенных общими задачами и темой.

### 3. Заключение (3 минуты)

Краткий анализ, поклон-прощание.

Цель: поощрение, психологическая поддержка детей, их творческой инициативы.

## **Основное содержание:**

### Строевые:

- построение в шеренгу и колонну; поворот переступанием по команде; перестроение в круг; бег по кругу и по ориентирам («змейкой»); перестроение из одной шеренги в несколько по указанию педагога; передвижение в обход шагом и бегом.

### Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, бег – легкий, ритмичный, передающий различные образы, разнообразные сочетания прыжков на одной и двух ногах на месте, топающий шаг, «с каблочки», вперед и назад, высокий шаг, ходьба на четвереньках, «гусиный шаг», бег- широкий, острый, с остановками, различные виды галопов, поскаков; ходьба, бег, прыжковые движения в различных вариациях.

### Общеразвивающие упражнения:

- ходьба на носках и с высоким подниманием бедра; сочетание основных движений прямыми согнутыми руками; стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями; основные движения головой; сочетание упоров с движениями ногами.

- игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях: «морские фигуры», «велосипед», «кобра», «укрепи животик», «укрепи спинку», «мост», «лягушка» и т.д.

### Упражнения на расслабления 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; поsegmentное свободное расслабление рук в положении лежа на спине; лежа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц - вдох; упражнение на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей.

### Хореографические упражнения:

- танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья; танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре, поворот направо, налево, переступая на носках, держась за опору; полуприседы, стоя боком к опоре.

### Имитационные движения:

- разнообразные образно-игровые движения, жесты, состояние (в природе, в настроениях человека, животных); вымышленные игровые ситуации, различные состояния и настроения; имитационные движения: разнообразные образно-игровые движения; вымышленные ситуации

### Танцевальные шаги:

- мягкий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги; прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же с поворотом на 360; поворот на 360 на шагах.

### Элементы плясок и танцев:

- притопы, боковой галоп, галоп вперед «лошадками», элементы русской пляски, прыжки.

### Подвижные игры:

- «найди свое место», «нитка-иголка», «цапля и лягушки», «автомобили», «воробушки», «карлики и великаны», «ай да я», «творческая импровизация», «совушка».

### **Рекомендуемый репертуар танцев:**

- «Тайм-степ», «По секрету всему свету», «Московский рок», «Озорники», «Маляры»  
«Новогодние игрушки», «Джин», «Ты крутой», «Нон-стоп», «Звезды зажигают», «Мы лучшие», «Флэшмоб», «Смотри, как все прекрасно», «Мечта»

### **Формы работы**

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (групповые)

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

Формы проведения занятий:

- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников, имеющих общее задание

Количественный состав группы: 15–20 человек.

Продолжительность одного занятия для дошкольников: не более 30 мин.

Занятия проходят 2 раза в неделю.

#### Календарное планирование 6-7 лет (подготовительная группа)

Период прохождения материала	Программное содержание	Количество часов
сентябрь-октябрь	1.основные движения: ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, бег – легкий, ритмичный, передающий различные образы, разнообразные сочетания прыжков на одной и двух ногах на месте строевые движения: построение в шеренгу и колонну; поворот переступанием по команде; перестроение в круг	1 час
	2.общеразвивающие движения: на различные группы мышц и различный характер (махи, пружинность) игропластика: «морские фигуры», «велосипед», «кобра», «лягушка» хореографические упражнения: - танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья; танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья	1 час
	3.имитационные движения: разнообразные образно-игровые движения, жесты, состояние (в природе, в настроениях человека, животных)	2 часа

	<p>4.элементы танца: «новогодние игрушки», «джин»</p> <p>3 часа</p> <p>5.репетиционная работа над репертуаром: работа над техникой, манерой, выразительностью исполнения</p> <p>4 часа</p> <p>6.массовые танцы: «ты крутой», «нон-стоп»</p> <p>5 часов</p> <p>7.игровой комплекс: «акула и рыбы», «фигуры»</p> <p>2 часа</p> <p>Задачи: Закреплять умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, частей. Упражнять детей в ходьбе разного характера, в легком ритмичном беге. Продолжать учить детей творчески использовать и выразительно исполнять в свободных плясках знакомые движения. Следить за осанкой детей, добиваться подтянутости, внутренней собранности. Развитие эмоциональной сферы. Развитие музыкальной и двигательной памяти.</p>	
ноябрь-декабрь	<p>1.основные движения: топающий шаг, «с каблучка», вперед и назад строевые упражнения: поворот переступанием по команде; перестроение в кругу</p> <p>1 час</p> <p>2.общеразвивающие движения: упражнения на плавность, на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости игропластика: «укрепи животик», «укрепи спинку», «мост», «лягушка» хореографические упражнения: выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре, поворот направо, налево</p> <p>1 час</p> <p>3.имитационные движения:</p> <p>1 час</p>	

	<p>вымышленные игровые ситуации, различные состояния и настроения</p> <p>4.элементы танцев: «мексикана», «танго</p> <p>5.массовые танцы: «чудеса случаются», «звезды зажигают»</p> <p>6.репетиционная работа над репертуаром: работа над техникой, манерой, выразительностью исполнения</p> <p>7.игровой комплекс: «колпак», «день и ночь»</p> <p>Задачи: Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами, отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок. Учить эмоционально передавать игровые образы. Вырабатывать осанку, умение держать голову и корпус прямо. Закреплять умение свободно ориентироваться в пространстве. Добиваться легкости, естественности и непринужденности в выполнении всех движений.</p>	<p>3 часа</p> <p>5 часов</p> <p>4 часа</p> <p>2 часа</p>
январь-февраль	<p>1. основные движения: высокий шаг, ходьба на четвереньках, «гусиный шаг» бег- широкий, острый, с остановками различные виды галопов, поскоков строевые упражнения: бег по кругу и по ориентирам («змейкой»)</p> <p>2. общеразвивающие движения: упражнения на координацию рук и ног игропластика: «винтик», «часики - ходики», «журавль», «улитка»</p>	<p>1 час</p> <p>1 час</p>



	<p>хореографические упражнения: переступая на носках, держась за опору; полуприседы, стоя боком к опоре.</p> <p>3.имитационные движения: разнообразные образно-игровые движения</p> <p>4. элементы танцев: «бабочки», «танец роз»</p> <p>5.массовые танцы: «мы лучшие», «флэшмоб»</p> <p>6. репетиционная работа над репертуаром: работа над техникой, манерой и выразительностью исполнения</p> <p>7. игровой комплекс: «дети и медведь», «кто я?»</p> <p>Задачи: Совершенствовать умения детей самостоятельно начинать движение после вступления, ускорять и замедлять темп ходьбы, бега. Упражнять детей во всех видах движений. Формировать творческие способности детей. Развитие музыкальной и двигательной памяти.</p>	<p>1 час</p> <p>3 часа</p> <p>5 часов</p> <p>4 часа</p> <p>2 часа</p>
<p>март-апрель-май</p>	<p>1.основные движения: ходьба, бег, прыжковые движения в различных вариациях строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько по указанию педагога; передвижение в обход шагом и бегом.</p> <p>2.общеразвивающие движения: на различные группы мышц игропластика: «гимнаст», «лыжник», «лодочка» хореографические упражнения: закрепление пройденного материала</p>	<p>1 час</p> <p>1 час</p>

	<p>3.имитационные движения: вымышленные ситуации</p> <p>4.элементы танцев: «какадурчик», «сиртаки», «два барана»</p> <p>5.массовые танцы: «смотри, как все прекрасно», «мечта»</p> <p>6.репетиционная работа над репертуаром: работа над техникой, манерой, выразительностью исполнения</p> <p>7.игровой комплекс: «колпак», «животные», «автомобили»</p> <p>Задачи: Закреплять у детей умение самостоятельно менять движение со сменой частей, чередованием музыкальных фраз. Отмечать в движении сильную долю такта. Реагировать сменой движений на смену характера музыки. Повторять изученные элементы. Работать над техникой, выразительностью исполнения изученных танцев. Развитие эмоциональной сферы детей.</p>	<p>1 час</p> <p>3 часа</p> <p>5 часов</p> <p>4 часа</p> <p>2 часа</p>
--	--	---

### **Целевые ориентиры:**

1. Уметь двигаться соответствии с характером музыки.
2. Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
3. Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
4. Переходить от одного движения к другому.
5. Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
6. Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.
7. Уметь изменять движения с изменением характера музыки.
8. Уметь создавать музыкально –двигательный образ.
9. Исполнять плясовые движения, действовать с воображаемыми предметами.
- 10.Выполнять движения с предметами.
- 11.Уметь выполнять пространственные задания по замыслу.
- 12.Уметь выполнять роль ведущего по замыслу.
- 13.Уметь видоизменять одно и тоже движение в зависимости от характера музыки.
- 14.Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки.
- 15.Уметь импровизировать под любое музыкальное сопровождение.

#### 2.1.4. Взаимодействие с родителями дошкольников

Мероприятия	Дата	Ответственный
Анкетирование с целью выявления уровня осведомления родителей о платных занятиях по хореографии	сентябрь	хореограф
Родительские собрания по ознакомлению родителей с работой хореографического кружка; цели и задачи, форма одежды	сентябрь	Старший воспитатель, хореограф
Консультации в рамках консультационного пункта	в течение года	хореограф
Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении таланта детей	в течение года	хореограф
Знакомство родителей с разноплановыми хореографическими композициями, расширение представлений о хореографии, как о виде искусства и ее связи с окружающей их жизнью. Отчетные выступления детей	в течение года	хореограф
Привлекать родителей к изготовлению костюмов к праздникам	в течение года	хореограф

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо:

<b>Технические средства обучения</b>	1. Музыкальный центр 2. Компьютер 3. Мультимедийное оборудование
<b>Учебно-наглядные пособия</b>	1. CD и DVD Диски 2. Презентации 3. Костюмы 4. Атрибутика к танцам 5. Игрушки 6. Наглядные пособия 7. Плакаты

#### 3.2. Перечень методических материалов, используемых в работе с детьми

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика С - Пб., 2000г.
2. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду М. Айрис Пресс, 2004г.
3. Савчук О. Школа танцев для детей Л., 2009
4. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыкальное движение М. «Просвещение», 1984
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. С - Пб. «Детство-Пресс», 2016г.
6. Майстрова Л.Ф. Хореография, ребенок и природа. М. Издательство ГНОМ, 2012

#### 3.3. Режим дня и расписание занятий

Программа оставляет за Организацией право на самостоятельное определение режима и распорядка дня, устанавливаемых с учетом условий реализации программы Организации, потребностей участников образовательных отношений, особенностей реализуемых авторских вариативных образовательных программ, в т.ч. программ дополнительного образования дошкольников и других особенностей образовательной деятельности, а также санитарно-эпидемиологических требований Программа составлена на основе:

- Постановления Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 “Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг”
- Учебного плана МБДОУ «Детский сад №221»
- Календарного учебного графика МБДОУ «Детский сад № 221»

На основе учебного плана составлена циклограмма образовательной деятельности по хореографии «Ритмы танца».

День недели	Время	Группа
Понедельник	15.10-15.40	Подготовительная группа

	15.50-16.15 16.25-16.45	Старшая группа Средняя группа
Среда	15.10-15.40 15.50-16.15 16.25-16.45	Подготовительная группа Старшая группа Средняя группа

Непосредственно образовательная деятельность по хореографии проводится два раза в неделю во второй половине дня.

В течение учебного года планируется ряд творческих показов: участие в концертных мероприятиях ДОУ, утренниках.

### 3.4. Учебно-тематический план

Программа по обучению хореографии в условиях дополнительного образования детей в МБДОУ ориентирована на обучение детей хореографии в возрасте от 4 до 7 лет и рассчитана на 3 года. Состав групп по хореографии формируется с учётом желания детей. Наполняемость группы на занятиях: до 25 детей.

Работа по хореографии строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса.

Непосредственно образовательная деятельность по хореографии проводится в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН.

### Планирование занятий по хореографии (академический час)

#### Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю

№ п/п	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)		
		1 средняя	2 старшая	3 подготовительная
1.	строевые упражнения, основные упражнения	10 часов	4 часа	4 часа
2.	общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, игропластика	10 часов	8 часов	4 часа
3.	имитационные движения	6 часов	5 часов	5 часов
4.	элементы детских танцев, танцевальные шаги	11 часов	12 часов	12 часов
5.	массовые			

	ритмические танцы	12 часов	16 часов	20 часов
6.	репетиционная работа над репертуаром	12 часов	16 часов	16 часов
7.	игровой комплекс	8 часов	8 часов	8 часов
8.	всего часов	69 часов	69 часов	69 часов

### Количество и продолжительность занятий по возрастам

№ п/п	Возрастная группа	Количество занятий			Продолжительность занятий
		в неделю	в месяц	в год	
1	Дети 4-5 лет				
		2	8	72	25 минут

№ п/п	Возрастная группа	Количество занятий			Продолжительность занятий
		в неделю	в месяц	в год	
1	Дети 5-6 лет				
		2	8	72	30 минут

№ п/п	Возрастная группа	Количество занятий			Продолжительность занятий
		в неделю	в месяц	в год	
1	Дети 6-7 лет				
		2	8	72	30 минут

## **4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **4.1. Аннотация к дополнительной общеразвивающей рабочей программе по обучению хореографии «Ритмы танца»**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, танцев и другие.

Наиболее популярной является танцевально - ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно - двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально - ритмической гимнастики, элементов танцев довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому и эстетическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Программа по обучению хореографии «Ритмы танца» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на три года обучения - от четырех до семи лет. Через освоение своего собственного тела, как выразительного («музыкального») инструмента происходит психологическое раскрепощение ребенка.

Программа включает в себя не только ритмическую гимнастику, но и хореографические упражнения, которые необходимы для овладения школы движений, формирования правильной осанки. Также одним из разделов программы является игропластика, которая придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Элементы детских танцев, которые являются следующим разделом программы, способствуют формированию правильной осанки, красивой походки; развитию ритмичности, выносливости, эстетических чувств. Постановка массовых номеров является итогом музыкально - ритмической деятельности по моей программе. Для повышения эффективности физического воспитания детей в программу включены игры. В игре развивается

сообразительность, находчивость, инициатива, вырабатываются организационные навыки, развивается выдержка, умение взвешивать обстоятельства. Основное внимание будет уделяться танцевальным занятиям, ведь многие не умеют красиво двигаться под музыку. Это часто является причиной многих комплексов у ребенка. Занятия по хореографии помогут устранить эти комплексы.

Одна из особенностей программы «Ритмы танца» - нацеленность на полное раскрытие содержания данной дисциплины, что позволяет обеспечить не только развитие в детях способности и умения двигаться под музыку, овладеть навыками хореографии, но и пробудить в них чувство прекрасного, развить творческие и физические способности.

Вторая особенность - изложение материала с учетом характерных для данного (4-7 лет) периода анатомо - физиологических и психологических особенностей детей.

Программа по хореографии в дошкольных учреждениях является новой ступенькой в физическом и эстетическом воспитании детей.

Данная программа является музыкально - ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом. Движение является как бы видимым айсбергом глубинных мыслительных процессов, и по двигательной реакции под музыку можно провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка.

Программа имеет художественно-эстетическую направленность. В ходе ее освоения дети приобщаются к богатству танцевального и музыкального искусства, познают культуру своей и других стран, приобретают практические навыки хореографической культуры, развивают творческие умения.

Занятия по обучению хореографии проводятся с сентября по май, 72 занятия в год для каждой возрастной категории. Основная форма работы с детьми – занятия длительностью до 30 минут, которые проводятся два раза в неделю во второй половине дня с оптимальным количеством детей до 25 человек.

**Цель программы:** развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

#### **Задачи:**

##### 1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

##### 2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;



- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

### 3 Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении.

### 4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

### 5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным
- воспитание умения вести себя в группе во время движения.