

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №270»
(МАДОУ «Детский сад №270»)

Принята на заседании
педагогического совета

протокол № 4

Утверждена
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №270»
К.А. Мануйлова
Приказ №115 от 31.08.2022



**Мануйлова
Ксения
Анатольевна**

Подписано цифровой
подписью: Мануйлова
Ксения Анатольевна
Дата: 2022.09.16
15:23:28 +07'00'

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Хореография»

Возраст учащихся: 4-5 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:

Нестерова Елена Александровна
педагог дополнительного образования

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
Пояснительная записка.....	3
Цель, задачи, планируемые результаты.....	10
Содержание программы.....	13
2. Комплекс организационно педагогических условий	
Календарный учебный график.....	30
Условия реализации программы.....	30
Формы аттестации.....	31
Методические материалы.....	32
Список литературы.....	33

і. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы(общий)

1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав МАДОУ
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №270»

Актуальность: Актуальность программы характеризуется и тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии уже в дошкольном возрасте.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную

культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально- ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста средствами хореографического искусства. Так же на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Данная программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца.

Сегодня, как никогда, актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста, оптимизация развития опорнодвигательного аппарата ребенка, формирование правильной осанки дошкольников. Занятия по обучению хореографии совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия дают организму физическую нагрузку и побуждают воспитанника к достижению успеха. Используемые движения, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Весь процесс физического напряжения проходит на фоне специально подобранного музыкального материала, который стимулирует воспитанников на двигательную активность, вызывая желание многократно повторять движения под музыку.

Вид программы: Дополнительная

Направленность программы: художественная

Адресат программы: дети 4-5 лет

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность педагогу находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и в процессе обучения хореографии.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.

Дети 4-5 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (бег, танцевальные шаги, движения рук и др.) в процессе обучения хореографии дает возможность шире их использовать в подготовке танцевальных постановок. Педагог продолжает принимать активное участие непосредственно во всех частях занятия, постепенно приучая детей самостоятельно танцевать и выполнять упражнения. Главное в этот период стремление детей к самостоятельности в танцах оформить свободным исполнением движений, выразительной подачей движения. Очень актуален в этом возрасте танец с предметом, танец в паре – такие виды танцев позволяют ребенку более свободно чувствовать себя на сцене, снимать эмоциональное напряжение во время выступления.

Хореография является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности (циклическостью развития, связью со временем и культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью). Включает в себя не просто репетиционные занятия, а занятия, которые проводятся в игровой форме и включают в себя элементы современной гимнастики, акробатики, йоги.

Хореография отвечает всем современным требованиям и идеологическим установкам, нашедшим своё отражение и в системе физкультурного развития детей - антропоцентризму, гуманизации, демократизации, диверсификации.

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разными физическими способностями.

В программу «Хореография» включен разработанный практический и теоретический материал, новые компоненты.

Форма физических нагрузок является более безопасной, чем профессиональные тренировки в танцевальных секциях.

Для каждой группы детей по медицинским показаниям с учетом темперамента подбирается индивидуальная программа упражнений детской хореографии, выполняя которую ребёнок будет чувствовать себя

наиболее комфортно. Это музыкально - ритмичные игры, системное повторение упражнений. Для занятий детской хореографией практически не существует противопоказаний.

Занятия детской хореографией по длительности не превышают нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребёнка. Упражнения подобраны таким образом, что в группе не бывает «лучших», «худших». Методика основана на индивидуальном походе к личности каждого ребёнка в группе. Во время занятий дети играют, танцуют, поют и с лёгкостью выполняют даже сложные для них физические упражнения. По особым критериям подбирается музыка.

Данная программа удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к музыкально-ритмическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

Практическая значимость программы по детской хореографии состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа по хореографии способствует формированию у детей знаний и двигательных умений, и навыков; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Хореография для дошкольников даёт возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Данная программа предназначена для реализации в дошкольных учреждениях, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей дошкольного возраста. Систематические занятия хореографией совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Музыкально- ритмические движения - это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма - мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и

эмоциональной сферы, активизирует деятельность важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Одним из путей решения этих проблем являются занятия хореографией.

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.

В процессе освоения двигательных упражнений дети постепенно начинают ориентироваться в пространстве зала. Научить детей самостоятельно ориентироваться в пространстве зала - одна из сложных задач, решение которой требует систематического повторения.

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. Это способствует эмоциональному «заряжению», установлению теплой, дружественной атмосферы на занятиях, снятию психологических комплексов, чувства неуверенности.

В процессе изучения нового материала наиболее актуальными являются:

- 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 (мышечная, 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.

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.

После освоения комплекса основных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях.

Определяя танцевальную композицию для любой возрастной группы, необходимо проанализировать следующие параметры:

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

Срок и объем освоения программы: Срок и объем освоения программы:
8 месяцев

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

группы одновозрастные.

Режим занятий:

Занятия в студии хореографии проводятся 2 раза в неделю с 03 октября по 25 мая, рассчитана на 64 часа в год (1 час равен 1 учебному часу в соответствии с возрастом ребенка согласно п 12.13 СанПиН 2.4.1.2660-10) для каждой возрастной категории.

Объем образовательной нагрузки в Театральной студии

Возраст воспитанников	Продолжительность занятий (мин.)	Периодичность		
		в неделю	месяц	год
4-5 лет	20-25	2	8	64

Структура занятий во всех возрастных группах одинакова, так как занятия в театральной студии имеет свою специфику, актуальную для любого возраста, уровня знаний и навыков.

Занятие состоит из:

- Разминка _____
Продолжительность – от 2 до 5 мин.
- Основная часть _____
Продолжительность от 10 до 20 мин.
- Завершающая часть _____
Продолжительность – от 2 до 5 мин.

2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы: создание оптимальных условий для всестороннего развития личности дошкольника средствами танцевальных движений и танцевально- игровых упражнений, пробуждение в детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить воспитанников с миром хореографического искусства, его историей.
- Изучить основные понятия и термины.

- Научить ориентироваться в разнообразии танцевальных жанров.
- Развивающие:
- Укреплять здоровье: способствовать формированию правильной осанки, развитию опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия, совершенствованию работы органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма воспитанника.
 - Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения для выполнения движений танца.
 - Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивать ручную умелость и мелкую моторику.
 - Развивать творческие способности: мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, кругозор, навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей чувство музыкального и художественного вкуса в мире музыки и танца.
- Формировать у детей любовь к искусству музыки и танца, трудолюбие и чувство товарищества, целеустремленность в достижении поставленной цели, инициативу и уверенность в себе, даже если воспитанник не обладает выдающимися хореографическими данными.

Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех. -
 Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи

Планируемые результаты: В соответствии с поставленными целями и задачами программы по обучению хореографии после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты в соответствии с возрастной группой воспитанников. *К концу обучения в возрастной группе от 4 до 5 лет воспитанник:*

- будет обладать устойчивой установкой положительного отношения к занятиям по хореографии;
- будет иметь представление об основных правилах группового танца; - овладеет понятиями: хореографическое искусство, артист балета, хореограф, синхронность, комбинация и др.;
- научится ориентироваться в основных композиционных построениях: круг, линия, колонна;
- будет ориентироваться в сценическом пространстве, выполняя элементарные композиционные перестроения по ходу танца;
- будет стремиться исполнять танцевальные движения синхронно, эмоционально выражать характер музыки или конкретного героя в танце.

У воспитанника:

- будет сформирована вовлеченность в танцевальную деятельность с атрибутами, будет проявляться к ним (атрибутам) выраженный интерес;
- будет воспитано уважение к правилам поведения на занятии, а так же понимание зачем нужна форма, поклон на занятии;
- будет развито ответственное отношение к выступлению перед зрителями в составе танцевальной группы.

В широком смысле результатом освоения программы является развитие у ребенка позиции активного участника, исполнителя-создателя хореографических элементов и даже целых танцевальных номеров для того, чтобы посредством танца выразить себя, свои эмоции и чувства, испытываемые под впечатлением того или иного музыкального произведения. Ребенок испытывает эмоциональный подъем от участия в танцевальных номерах, где может продемонстрировать умения и навыки, полученные на занятиях по хореографии.

**3. Содержание программы
«Хореография»
Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Занятий в месяц	Занятий в неделю	всего	
1	Хореография	8	2	64	Открытое занятие

Содержание учебного плана

Перечень основных тем и разделов программы	Количество учебных часов		
	всего	из них	
		теория	Практика
Вводное занятие.	2	<p>Рассказать о культуре поведения на занятии, правилах общения между мальчиками и девочками.</p> <p>Познакомить детей с понятием «танец», объяснить что такое приветствиепоклон:</p>	<p>Приветствие-поклон: «раз-два» поднять вытянутые руки вверх, «три-четыре»поворот вокруг себя на полупальцах, «пятьшесть-семь-восемь»-медленно опустить прямые руки вниз с наклоном корпуса, ноги вместе.</p> <p>Движения для разминки: повороты головы, наклоны корпуса вправо-влево, приседания, марш на месте, бег на месте, прыжки на месте ноги держать вместе.</p>

<p>Формирование танцевальной техники.</p>	<p>20</p>	<p>Упражнения для выработки правильной постановки корпуса – объяснить зачем нам нужно держать корпус ровно, как важно повторять специальные упражнения.</p> <p>Упражнения для стоп. Объяснить понятия: подъем, выворотность.</p> <p>Элементарный стретчинг. Объяснить понятия «стретчинг».</p> <p>Элементарные упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов.</p>	<p>Первое упражнение: руки на поясе, локти держим точно в стороне, ходим по кругу с носочка с ровной спиной. Второе упражнение: полуприседания на месте, держим спину ровно.</p> <p>Положение сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Первое упражнение для развития подъема стопы: «Раз-два»- натягиваем носочки, «три-четыре»- тянем носочки на себя. Далее чередуем: две ноги вместе, две ноги порознь (правая на себя, левая от себя). Второе упражнение для развития выворотности стопы: «раз-два» - разворачиваем стопы и кладем мизинцы на пол, «три-четыре» - возвращаемся в исходное положение.</p> <p>Сидя на полу, ноги вытянуть вперед, стараться положить корпус с вытянутыми руками на ноги. Сидя на полу, ноги вытянуты врозь, стараться положить корпус между ног, спину держать ровно.</p> <p>В положении сидя, ноги втянуты, поднимаем и опускаем натянутые ножки, опора на руки за спиной. «Бревнышко» - лечь на спину и перекатываться с одного бока на другой, следить за тем, чтобы все части тела были натянуты и напряжены.</p> <p>«Веревочка» - лежа на полу на животе, вытянуть руки и ноги, напрячь все тело, натянуть сжатые вместе носочки, натянуть пальцы рук, считаем до пяти.</p>
---	-----------	--	--

		<p>Закрепление изучения порядка и качества движений в разминке</p> <p>Основные танцевальные движения. Познакомить детей с понятиями «танцевальный шаг», «танцевальный бег».</p> <p>Элементарные движения в паре</p>	<p>Ускоряем темп воспроизведения движений, закрепляем их четкость и слаженность. Добавляем новые элементы: четкое движение плечами вверх-вниз, выполняем медленно через счет и быстро в каждый счет. Наклоны корпуса вправо влево выполняем с натянутой параллельно полу рукой. «Качалочка» - стоя в широкой позиции ног переносим вес с одной ноги на другую в глубоком приседе.</p> <p>Шаг с высоким поднятием бедра, шаг на полупальцах, бег на полупальцах, бег с высоким поднятием бедра, приставной шаг. Выполняем под спокойную ритмичную музыку.</p> <p>Познакомить воспитанников с понятием «парный танец», правилами поведения между партнерами в танце. Движения: кружения с различными положениями рук, перемена мест партнеров, движение в паре по кругу.</p>
--	--	---	--

<p>Тема 3. Постановка танцевальных номеров.</p>	<p>24</p>	<p>Соединение движений в небольшие танцевальные комбинации. Научить правильно держать предмет, двигаться с ним на месте и в пространстве, а так же эмоционально взаимодействовать с ним.</p>	<p>Композиция «Большая стирка»: Выполняется под веселую ритмичную музыку. Все стоят по кругу. «Стирка белья»: 1 т. - с полуповоротом направо полуприседание в левую сторону, правую ногу вперед на носок с двумя движениями, имитирующими руками стирку белья на стиральной доске, вдоль правой ноги. 2т. - прыжком встать в полуповорот налево, повторить с другой ноги. 3-4 тт. - повтор 1-2 тт. «Полоскание белья»: 1-2 тт. - приседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево; а руки, имитирующие полоскание – в</p>
---	-----------	--	--

			<p>противоположную сторону. 34 тт. - повтор 1-2 тт.</p> <p>«Выжимание белья»: 1т. - при стойке на двух ногах два пружинистых приседания; руки согнуты впереди, кисти в кулак - правый над левым, дважды имитируют движения выжимания белья. 2т. - повторить 1 т. с другой ноги, поменяв положение кистей - левый кулак над правым. 3-4 тт. - повтор 1-2 тт. 1т. - стойка, руки со взмахом вверх. 2т. -</p> <p>полуприседание, руки расслаблено вниз. 34 тт. — повтор 1-2 тт. «Развешивание белья» - «раз» - встать, левую ногу на полшага вправо, левую руку вверх с имитирующим движением пальцами закрепления белья прищепкой, «два» - приставить правую ногу к левой, правую руку вверх с тем же имитирующим движением. 2- 4 тт. — повтор 1 т.</p> <p>Глажение белья»: 1т. - при стойке на обеих ногах два «пружинистых сгибания левой ноги; руки ; правая согнута перед собой, левая согнута за спиной, обе руки дважды имитируют движение утюга при глажении белья. 2т. - повторить 1 т. с другой ноги, поменять положение рук: левая - перед собой, правая - за спиной. 3- 4 тт. - повтор 1-2 тт. 1 т. — имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони правой руки. 2т. - имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони левой руки. 3-4 тт. — повтор 1-2 тт.</p> <p>Композиция «Далеко от мамы»: иллюстрируем текст песни группы «Барбарики», используя знакомые движения.</p>
--	--	--	--

<p>Тема 4. Танцевальные образы</p>	<p>8</p>	<p>Постановка на основе изученных комбинаций.</p> <p>Выполняем по одному-два образа на занятии</p>	<p>Репертуар: «Большая стирка», «Далеко от мамы», «Чоколате» (новогодний танец).</p> <p>«Часики» выполняется лицом в круг. Исходное положение: руки вдоль корпуса, ноги вместе. "Бьют часы во всех домах – тик-так, тик-так" - заход в круг, руки качаются в такт шагам, локти прямые, на слова "так-так, тик-так" локти сгибаются и руки подводятся к плечам вверх-вниз. "И встречает утро нас, тик-так, тик-так" — отход на свои места, на слова "так-так, тик-так" маленькое приседание, локти сгибаются и руки подводятся к плечам вверх-вниз. "Стрелки никогда не спят, тиктак, тик-так. Скажет утро нам вот так" — хлопки по часовой стрелке сверху вниз, как бы рисующие циферблат часов. "Пора вставать" - на слово "пора" хлопок перед собой, на слово "вставать" нарисовать руками большой круг, сильно прогнуться назад.</p> <p>«Силач» - изображать силача под музыку - поднимает тяжелые гири, штангу, показывает мускулы, тянет канат. «Лошадки» - выполняются движения под речитатив: «Эй, лошадки, все за мной! Поспешим на водопой!» - подскоки или бег с высоким поднятием бедра по кругу, руки в кулачках на поясе. «Вот широкая река, в ней хорошая вода. Пейте хорошую водицу!» – плавно разводим руки в стороны (широкая) и низкий наклон вниз (пьем). «Постучим-ка мы копытцем!» - четкие ритмичные притопы с ускорением, а затем замедлением темпа - по показу педагога. «Эй, лошадки, все за мной! Поскакали мы домой!» - снова бег или подскоки по кругу, руки в кулачках на поясе.</p> <p>"Солнышко" — стоя по кругу, руки опущены, ноги вместе. Наклониться вперед, руки отвести назад и поднять как можно выше (лучики), из этого положения выпрямиться наверх и поднять руки, пальцы растопырить. Покружиться на месте, руки в стороны. Сесть на корточки,</p>
--	----------	--	--

			опустить	руки,	подниматься	наверх	и
--	--	--	----------	-------	-------------	--------	---

		<p>поднимать через стороны руки вверх, вытянувшись на носочки покружиться на месте. "Утятя" - стоя, руки согнуты и локти отведены в стороны, ладонями вперед, лицом в круг. 1-2тт. — четыре раза согнуть пальцы в кулачок ("клювики"). 3-4тт.— четыре раза поднять и опустить локти вниз ("крылышки"). 5-6тт. — приседая и вставая, четыре раза колени вправо влево ("хвостики"). 7-8тт. — четыре хлопка перед собой. Бег по кругу взявшись за руки (усложнение: подскоки по кругу). Все повторить два раза.</p> <p>"Чебурашка" - исполняется под песню В.Шаинского и Э.Успенского "Чебурашка". Вступление стоять на месте в основной стойке (ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса). 1-2тт. - подняться на полупальцы, руки ладонями наружу в стороны - кверху. 3-4тт. - опуститься на всю стопу в полуприседание, руки ладонями наружу расслабленно вниз. 5-8тт. повтор 1-4тт. Припев: 1т. — полуприседание с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед (уши Чебурашки). 2т. - с поворотом в исходное положение встать, руки вниз. 3т. - полуприседание с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз (дворняжка). 4т. — с поворотом в исходное положение встать, руки вниз. 5-8тт. — поворот вокруг себя, руки согнуты в стороны, пальцы в стороны. Наклон туловища на каждый шаг. 9-16тт. - повтор 1-8тт.</p> <p>"Волна" — стоя на месте. Поднимать и опускать руки вместе и попеременно. Поднимать руки вверх и опускать, как бы отталкивая от себя (берег) волну (прибой). Повторить все сначала, добавив поднятие на полупальцы, когда руки поднимаются вверх.</p> <p>«Ванька-встанька» - стойка нога врозь, руки на пояс. Выполняется под ритмичную музыку.</p> <p>«Затакт» - с поворотом направо упор присев.</p>
--	--	---

		<p>4 тт. — переставляя руки вперед, упор стоя согнувшись. 5т. — правую ногу назад. 6т. — исходное положение. 7-8 тт. — повтор 5-6 тт. с левой ноги. 9-12 тт. - переставляя руки, упор лежа на согнутых руках. 13т. — разогнуть руки, прогнуться. 14т. — согнуть руки. 15-16 тт. - повтор 13-14 тт. 17-20 тт. — прогнуться, оторвать ноги от пола, руки согнуть, кисти к плечам держать. 21-24 тт. - лечь, руки скрестно впереди на полу, подбородок на руках, поочередное сгибание и разгибание ног назад (расслабление ног). 25- 28 тт.— лежа на спине в группировке перекаты на позвоночнике. 29-32 тт. — положение, сидя на корточках — вставать и садиться обратно.</p> <p>"Воробышки" - 1-4тт. — четыре хлопка перед собой через счет. 58тт. — четыре хлопка о колени через счет, 9-12тт. — четыре хлопка справа-влева через счет. 13-16 тт. - повтор 5-8тт.</p> <p>2-я часть: 1т. — наклон вправо, руки на пояс. 2т. — выпрямиться. 3т. — наклон влево. 4т. - выпрямиться. 5т. - разогнуть вперед правую ногу. 6т. — приставить. 7т. — разогнуть вперед левую ногу. 8т. — приставить. 3-я часть: 1-2тт. - наклон вперед, руки назад - наружу, потряхивая кистями (крылышками). 3-4 тт. — выпрямиться. 5-6тт. - шаги сидя, высоко поднимая колени. 7-8тт. — встать, руки вверх.</p> <p>"Мишка косолапый" - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы. Повороты вокруг себя, приседания в неуклюжей форме. В положении сидя: повороты вокруг себя, покачивание на ногах.</p> <p>"Цветочек" - сидя на полу, ноги подтянуты к корпусу, стопы соединены. "Наступила ночь и цветочек спрятался в бутончик" - голова опущена к стопам, руки свободно вытянуты вперед. "Наступило утро и выглянуло солнышко, потянулся цветочек к солнышку" - руки поднимаются наверх, потянуться. "Выпрямил свой стебелечек, поднял личико и улыбнулся солнышку" — выпрямить спину, прогнуться в пояснице, поднять голову наверх. "Наступила ночь и цветочек спрягался в бутончик" - голова опущена к стопам, руки свободно вытянуты вперед. "Наступило утро и выглянуло солнышко, потянулся цветочек к</p>
--	--	---

			<p>солнышку" - руки поднимаются вверх, потянуться. "Выпрямил свой стебелечек, поднял личико и улыбнулся солнышку" - выпрямить спину, прогнуться в пояснице, поднять голову вверх. "Но тут закапал утренний дождик: кап-кап-кап" — кисти рук выполняют движение вверх-вниз. "Мокнет, мокнет цветочек, мокнут листочки и стебелёчек" — постепенно опускать голову к стопам, руки свободно вытягиваются вперед. "Капал, капал дождик. Цветочек совсем намок. Спрятался он в бутончик" - положение сохраняется. «Но дождик все-таки перестал капать и снова выглянуло солнышко. Потянулся цветочек к солнышку" - голова поднимается, руки выпрямляются вверх, спина тоже выпрямляется. "И стал он сушить свое личико, стебелёчек.</p> <p>Сушил, сушил цветочек» — имитация слов руками, кистями рук. «Высушился цветочек, потянулся и вырос" — выпрямить колени, вытянуть ноги. Подняться на ноги. «Елка» - под веселую музыку кружиться на месте, руки прижаты к корпусу, пальцы растопырены, передвигать по залу на прямых ногах. «Балерина» - под плавную музыку передвигаться на носочках, руки плавные, вставать в позу «ласточка», предложить детям пофантазировать. «Слонята» - руки с растопыренными пальцами находятся около ушей, передвижения по залу с покачиваниями к ногам. Выставление ноги на пятку, тяжелые прыжки на двух ногах.</p> <p>«Клоуны» - под веселую музыку выполнять расслабленные движения всем телом, начиная с рук и заканчивая ногами.</p> <p>«Тихо- громко» игра на определение динамики определение динамики музыкального произведения. Подбирается музыкальный отрывок, где есть громкое (форте) и тихое (пиано) звучание музыки. На громкое звучание дети идут с высоким подниманием бедра. На тихое звучание хлопают в ладоши. На громкое звучание — ходьба вперед, на тихое — ходьба назад. На громкое звучание — прыжки, на тихое — ходьба на корточках и т. д.</p> <p>"Иголочка — ниточка" — играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в</p>
--	--	--	---

			колонну. Педагог - водящий встает впереди: он
--	--	--	---

			<p>— иголочка, а дети - ниточка. Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет "змейкой" по кругу и т.д. Игра выполняется под спокойную музыку, развивает ориентировку в пространстве и чувство коллектива. "Зеркало" - игра на развитие воображения, умения выражать себя в импровизационном движении. Все играющие становятся полукругом, перед ними стоит</p>
--	--	--	---

			<p>выполняют движение вверх-вниз. "Мокнет, мокнет цветочек, мокнут листочки и стебелёчек" — постепенно опускать голову к стопам, руки свободно вытягиваются вперед. "Капал, капал дождик. Цветочек совсем намок. Спрятался он в бутончик" - положение сохраняется. «Но дождик все-таки перестал капать и снова выглянуло солнышко. Потянулся цветочек к солнышку" - голова поднимается, руки выпрямляются наверх, спина тоже выпрямляется. "И стал он сушить свое личико, стебелёчек.</p> <p>Сушил, сушил цветочек» — имитация слов руками, кистями рук. «Высушился цветочек, потянулся и вырос" — выпрямить колени, вытянуть ноги. Подняться на ноги. «Елка» - под веселую музыку кружиться на месте, руки прижаты к корпусу, пальцы растопырены, передвигать по залу на прямых ногах. «Балерина» - под плавную музыку передвигаться на носочках, руки плавные, вставить в позу «ласточка», предложить детям пофантазировать. «Слонята» - руки с растопыренными пальцами находятся около ушей, передвижения по залу с покачиваниями к ногам. Выставление ноги на пятку, тяжелые прыжки на двух ногах.</p> <p>«Клоуны» - под веселую музыку выполнять расслабленные движения всем телом, начиная с рук и заканчивая ногами.</p> <p>«Тихо- громко» игра на определение динамики определение динамики музыкального произведения. Подбирается музыкальный отрывок, где есть громкое (форте) и тихое (пиано) звучание музыки. На громкое звучание дети идут с высоким подниманием бедра. На тихое звучание хлопают в ладоши. На громкое звучание — ходьба вперед, на тихое — ходьба</p>
--	--	--	---

			<p>назад. На громкое звучание — прыжки, на тихое — ходьба на корточках и т. д.</p> <p>"Иголочка — ниточка" — играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Педагог - водящий встает впереди: он — иголочка, а дети - ниточка. Куда иглолка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет "змейкой" по кругу и т.д. Игра выполняется под спокойную музыку, развивает ориентировку в пространстве и чувство коллектива. "Зеркало" - игра на развитие воображения, умения выражать себя в импровизационном движении. Все играющие становятся полукругом, перед ними стоит водящий. Полукруг- это зеркало, в которое смотрится водящий. Он показывает какими-нибудь движения, а все за ним повторяют. После этого выбирается новый водящий, который тоже показывает движения. Не разрешается повторять предыдущие движения.</p> <p>«Магазин игрушек» - дети идут по кругу со словами: «Дин-дин-дин, дин-дин-дин, Открываем магазин! Заходите, заходите, Выбирайте, что хотите». Руководитель (продавец) спрашивает покупателя (ребенка), что он хочет купить. Покупатель отвечает: «Куклу» или любой другой предмет, игрушку. Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!». В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг. Игра на развитие воображения и умения импровизировать.</p>
--	--	--	--

<p>Тема 5. Танцевальные игры</p>	<p>4</p>	<p>Объясняем правила поведения во время танцевальных игр. Объясняем чему нас учит каждая игра.</p>	<p>«Усни-трава» - речитатив: Дальний лес стоит стеной, Там в лесу, в глуши лесной, На суку сидит сова. Там растет усни-трава. Говорят, что та сова Знает сонные слова, Как шепнет свои слова, Сразу никнет голова. На площадке свободно расставлены стулья по количеству играющих. Около них стоят дети. Лицом к детям на большом стуле сидит сова. Под стулом лежит пучок травы».</p> <p>После того, как дети (или педагог) негромко и таинственно произнесут текст стихотворения, сова встает и, взяв пучок травы, встряхивает им, произнося «сонные слова» (можно использовать слова из любой колыбельной), например: «Все в лесу усните, голову склоните». После этих слов все садятся на стулья и засыпают, а сова, взяв лежащую рядом со стулом палку, проходит между играющими. Как только она стукнет об пол возле какого-либо стула, сидящий на нем просыпается и ведет за совой. Так постепенно образуется цепочка, которая движется между стульями, пока все играющие не встанут в нее.</p> <p>Неожиданно сова два раза ударяет по полу. Все дети должны быстро занять стулья. Сова также садится на свободный стул. Оставшийся без места становится совой. Игра развивает внимательность и умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>"Найди свое место" — все дети стоят в шеренге (колонне), каждому предлагается запомнить за кем он стоит. По команде руководителя "Разойдись!" звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, прыгают, танцуют, играют. Звучит команда</p> <p>"По местам!" и музыка прекращается. Все участники должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю. Построение может быть различным. Игра развивает внимательность, память и умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>«Создай образ» - заранее подготавливается «нарезка» из музыки различных характеров, от медленной спокойной до характерной народной. Дети располагаются по залу в произвольном порядке и танцуют, задача - прочувствовать и передать характер и образ в танце, своевременно реагировать на смену характера музыки.</p> <p>«Море волнуется» — игра на развитие воображения и двигательной памяти. Дети</p>
--------------------------------------	----------	--	--

			<p>стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова: Море волнуется - раз, Море волнуется— два, Море волнуется—три. Морская фигура на месте замри! После слова "замри!" дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает наиболее красивые позы.</p> <p>«Танцевальное эхо» - звучит музыкальная фраза или часть музыки, во время которой педагог показывает движения, а дети повторяют. По ее окончании дети повторяют последнее движение.</p> <p>«Погода» - построение детей в две шеренги напротив друг друга на разных концах зала. Команда «Ветер» - дети помахивают кистями рук. «Сильный ветер» - машут руками; «дождь» - хлопают в ладоши; «сильный дождь» - топают ногами; «буря» - перебегают на другую сторону площадки. Игра проводится с увеличением темпа команд. Развивает координацию движений и внимательность.</p> <p>«Ай, да я!» - построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?». Следующий водящий выходит в круг и танцует.</p>
--	--	--	---

<p>Тема 6. Подготовка и проведение творческого отчета</p>	<p>6</p>	<p>Отрабатывание движений строится на игровых методах и приемах, обеспечивающих ситуацию успеха для воспитанника, что способствует индивидуальному физическому эмоциональному развитию ребенка. Все движения выполняются под веселую яркую музыку.</p>	<p>Основные танцевальные движения: отработка качества уже изученных движений, усложнение ритмического рисунка, а также увеличение скорости выполнения движений. Повторение всех основных элементов структуры урока. Структура открытого занятия: квадратное или шахматное построение по линиям, поклонприветствие. Разминка. Танцевальные шаги и бег по кругу. Упражнения на растяжку, формирование мышечного корсета и постановку корпуса. Парный танец, танец с предметом. Танцевальная игра. Поклон.</p>
<p>Итого за период</p>	<p>64</p>		

ii. Комплекс организационно - педагогических условий
1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Продолжительность каникул	с 01.06.2022 г. по 30.09.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 03.10.2022 по 25.05.2023 г.

2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальный или спортивный зал; - музыкальный центр; - аудиозаписи, соответственно плану программы; - - видеозаписи для ознакомления с миром танца; - атрибуты и костюмы для танцевальных номеров. <p>Необходимая форма для занятий по хореографии:</p> <p>Для девочек: белый гимнастический купальник, юбка-солнце шифоновая любого цвета. Белые балетки или чешки, белые носки или лосины. Волосы собраны.</p> <p>Для мальчиков: белая футболка, черные шорты, черные балетки или чешки, белые носки.</p>
Информационное обеспечение	<p>*интернет источники</p> <p>*специальная литература</p>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования Нестерова А.А

3. Формы аттестации Формами

аттестации являются:

- открытое занятие для родителей, выступления на праздничных мероприятиях доу

Методические материалы

Формы реализации программы:

- групповая – до 25 человек;
- индивидуальная – при возникновении сложностей с разучиванием элементов и комбинаций;
- ансамблевая – постановочная работа;
- игровая – при выполнении игр и развивающих упражнений.

Методы реализации программы:

- словесный - устное изложение, беседа и т. д.;
- наглядный - показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом;
- практический – выполнение движений, упражнений;
- метод сотворчества – педагог побуждает детей к придумыванию своих танцевальных движений для танцев.

Средства реализации программы:

- яркий показ педагога не только движений, но и эмоций в танце;
- набор основных движений для постановки корпуса, развития мышечной силы, развития подвижности суставов и др.;
- атрибуты;
- танцевальные игры и танцевальные образы как игровое средство научения танцевальному движению и импровизации;
- набор музыкального материала, применяемый в соответствии с возрастными особенностями группы и уровнем подготовленности воспитанников.

Список литературы

В основе программы – личный опыт автора. Отдельные упражнения и танцевальные разработки взяты из следующих авторских и парциальных программ и пособий:

1. Буренина А.И. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000 - 220 с.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб: Диамант, 1997.
3. Козлов В., Гиршон А., Веремеенко Н. Интегративная танцевально – двигательная терапия, изд. 2-е, СПб: Речь, 2006.

Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу». http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственный	Отметка о выполнении