

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 238  
«Центр развития ребенка - детский сад»

---

Принято на заседании  
Педагогического совета МАДОУ № 238  
«Центр развития ребенка – детский сад»  
Протокол № 1 от «31» августа 2021года

Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ № 238  
«Центр развития ребенка – детский сад»  
\_\_\_\_\_/О.А. Шипунова  
Приказ № 204 «31» августа 2021 год

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Танцевальная мозаика»  
Возраст обучающихся: 4 – 7 лет  
Срок реализации программы – 3 года

Разработчики:  
Педагоги дополнительного образования

г. Кемерово, 2021 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	11
Содержание изучаемого курса.....	15
Методическое обеспечение программы.....	24
Список литературы.....	31
Приложение.....	32

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» МАДОУ № 238 «Центр развития ребенка – детский сад» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726 – р); письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», с учетом парциальной программы по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста О.Н.Калининой «Прекрасный мир танца», в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Дополнительное образование предоставляет каждому ребенку возможность свободного выбора образовательной области, профиля программ, времени их освоения, включения в разнообразные виды деятельности с учетом его индивидуальных склонностей, позволяя решать одну из основных задач дополнительного образования – выявление, развитие и поддержку одаренных и талантливых детей.

Танцевальное искусство – 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 танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник

познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно 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.

**Направленность образовательной программы.** Данная программа имеет художественную направленность. Хореографическое искусство – массовое искусство доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию обучающихся приобретает общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Занятие хореографией способствует развитию общекультурного кругозора, формирует определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, даются обучающимся в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями

является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

**Актуальность** - возрастает в связи с потребностью сценического раскрепощения обучающихся, необходимостью приобретения ими навыков передачи движений художественного образа через пластику. А также потребности у детей дошкольного возраста и их родителей в знаниях, материально- технических условиях, которые возможны только на базе ДО.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в её ориентации на определённый возраст, физическую подготовленность и пол учащихся.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** развитие творческой личности посредством обучения дошкольников языку танца, приобщение обучающихся к миру танцевального искусства.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучить дошкольников танцевальным движениям;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

**Воспитательные:**

- развить у обучающихся активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

### **Развивающие:**

- развивать творческие способности обучающихся;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- развить воображение, фантазию.

### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья обучающихся.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с обучающимися возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

## **Принципы формирования Программы**

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- **Принцип доступности и индивидуальности** (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.)
- **Принцип индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- **Принцип систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
- **Принцип наглядности** (безукоризненный показ движений педагогом);

- **Принцип повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- **Принцип сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);
- **Принцип постепенного повышения требований** (выполнение обучающимися все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)

### **Методические приемы:**

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии обучающихся является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. **Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы.** Программа ориентирована на обучение детей основам танцевального искусства в возрасте от 4 до 7 лет.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения.

Приступить к занятиям воспитанник может как в первом, так и во втором полугодии любого учебного года.

Занятия проводятся с сентября по май, один раз в неделю.

Предполагается 72 занятия в год.

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий		
		в неделю	в месяц	в год
Средняя группа (4-5 лет)	20 мин	2	8	72
Старшая группа ( 5-6 лет)	25 мин	2	8	72
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	30 мин	2	8	72

**Формы и режим занятий.** Организация образовательного процесса осуществляется в различных, адекватных дошкольному возрасту формах, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей. В рамках деятельностного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной; учить детей самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения; создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки. Занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.



Формами проведения итогов образовательной программы являются: открытые занятия по программе «Танцевальная мозаика», проводимые в каждой группе; участие в концертных программах, конкурсах и фестивалях различного уровня.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Важнейшим звеном учебной деятельности является учет, проверка, оценка знаний, умений и навыков обучающихся, что будет успешным при выполнении следующих требований:

- объективность педагога;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- систематичность.

На занятиях используются разные виды учета:

- текущий учет (осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся на каждом занятии);
- итоговый учет (открытые занятия, концерты, конкурсы).

Реализация содержания программы возможна при следующих условиях:

- наличие необходимого места для занятий (специально оборудованный зал);
- наличие специальной формы для занятий;
- обеспеченность занятий музыкальным сопровождением.
- 

### **Механизм оценки результатов обучения:**

**Цель:** проверка степени освоения программного материала.

Критерии оценки результатов обучения по программе:

**Высокий уровень:** полное освоение программного материала учебного года, отличная память, техническая чистота исполнения и эмоциональность, самостоятельное исполнение движений.

**Средний уровень:** освоение программного материала вызывает некоторые затруднения, при выполнении заданий для самостоятельной работы требуется помощь педагога, при исполнении имеются ошибки.

**Низкий уровень:** слабое освоение программного материала, исполнение и повторение движений только с помощью педагога, при исполнении видно множество ошибок, слабая эмоциональная выразительность.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **К концу 1 года обучения (возраст 4- 5 лет) обучающиеся:**

**знают:**

1. название проучиваемых элементов
2. последовательность занятия
3. танцевальные связки

**умеют:**

1. слышать музыку
2. ориентироваться в пространстве
3. расставлять акценты в танцевальных комбинациях

#### **К концу 2 года обучения (возраст 5-6 лет) обучающиеся:**

**знают:**

1. терминологию изученных элементов
2. комбинации на координацию

**умеют:**

1. осваивать сценическое пространство
2. чувствовать характер музыки
3. выполнять подражательные движения

#### **К концу 3 года обучения (возраст 6-7 лет) обучающиеся:**

**знают:**

1. упражнения партерной гимнастики
2. комбинации в Crosse

умеют:

1. обращать внимание на собственные ошибки
2. выразительно исполнять танцевальные комбинации
3. делать акцент на эмоции во время танца

**Способы отслеживания результатов обучения** - опрос, наблюдение, импровизация.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

- концертные выступления;
- творческие конкурсы, фестивали;
- отчётный концерт.

Отслеживание успешности освоения обучающимися программы проводится 2 раза в год, в сентябре и мае, в форме педагогической диагностики, изложенной в Приложении № 1.

### **3. Учебно-тематический план**

#### **Учебно-тематический план первого года обучения:**

<b>Тема занятий</b>	<b>часы</b>		
	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>
<b>I Разминка</b>	<b>1</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
1. Вводное занятие	1	1	2
2. Разминка		6	6
3. Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела		4	4
4. Упражнения для позвоночника и осанки		4	4
5. Упражнения для выворотности ног		4	4
6. Упражнения для танцевального шага		4	4

7. Упражнения для растяжки		4	4
8. Упражнения на развитие ориентации в пространстве		4	6
9. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей		4	4
10. Танцевальные шаги		4	4
11. Танцевальные комбинации		4	4
12. Разучивание танца		4	4
<b>II. Постановочная работа</b>		<b>24</b>	<b>24</b>
1. Проучивание движений		6	6
2. Постановка номеров		10	10
3. Отработка и репетиция номеров		6	6
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	<b>72</b>

**Учебно-тематический план второго года обучения:**

Тема занятий	часы		
	теория	практика	всего
<b>I. Ритмика</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>
1. Вводное занятие	1		1
2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве		3	3
3. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении.	0,5	1,5	2
<b>II. Партерный экзерсис</b>		<b>30</b>	<b>30</b>
1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела		3	3
2. Упражнения для развития гибкости		6	6
3. Упражнения для брюшного пресса		3	3

4. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника		4	4
5. Упражнения для тазобедренного сустава и мышц бедра		3	3
6. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага		6	6
7. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава.		2	2
8. Упражнения на исправление осанки		3	3
<b>III. Классический танец</b>	<b>0,5</b>	<b>13,5</b>	<b>14</b>
1. Позиции ног		3	3
2. Позиции рук		3	3
4. Позы классического танца	0,5	4,5	5
5. Прыжки		3	3
<b>IV. Постановочная работа</b>		<b>22</b>	<b>22</b>
1. Проучивание движений		8	8
2. Постановка номеров		8	8
3. Отработка номеров		8	8
<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>

**Учебно-тематический план третьего года обучения:**

Тема занятий	часы		
	теория	практика	всего
<b>I. Ритмика</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>
1. Вводное занятие	1		1
2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве		3	3
3. Элементы музыкальной грамоты. Определение	0,5	1,5	2

и передача в движении.			
<b>II. Партерный экзерсис</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела		3	3
2. Упражнения для мышц плеча и предплечья		3	3
3. Упражнения для развития гибкости		3	3
4. Упражнения для брюшного пресса		3	3
5. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника		4	4
6. Упражнения для тазобедренного сустава и мышц бедра		3	3
7. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов		2	2
8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага		4	4
9. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы		2	2
10. Упражнения на исправление осанки		3	3
<b>III. Классический танец</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
1. Позиции ног		3	3
2. Позиции рук		3	3
3. Releve		3	3
4. Позы классического танца		3	3
5. Прыжки		3	3
<b>IV. Постановочная работа</b>		<b>22</b>	<b>22</b>
1. Проучивание движений		8	8
2. Постановка номеров		8	8
3. Отработка номеров		8	8

<b>Итого:</b>	<b>1,5</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
---------------	------------	-----------	-----------

### **3. Содержание образовательной программы первого года обучения (средняя группа)**

#### **I. Ритмика**

##### 1. Разминка

- шаги по кругу
- бег по кругу
- повороты головы
- работа плечами
- шаги

##### 2. упражнение на напряжение и расслабление мышц тела:

- расслабление лежа на спине;
- напряжение всех мышц тела одновременно, затем полное расслабление;
- напряжение и расслабление только мышц ног;

##### 3. упражнения для позвоночника и осанки:

- прогиб назад удерживая бедра и живот на полу.
- лежа на полу собраться в «комочек» и вернуться в исходное положение;
- сидя на полу повороты туловища вправо и влево, руки за головой, лопатки свести;
- «кошечка»;
- «рыбка»;

##### 4. упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага:

- сидя на полу работа стопой;
- лежа на животе бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга, спина максимально прогибается назад;

#### 5. Упражнения для растяжки

- различные стрейчи
- «шпагат»

6. упражнения на развитие ориентации в пространстве: умение ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, знать точки, на которые делится танцевальный класс, ориентироваться в движении по часовой стрелке и против часовой стрелки, движение парами.

7. упражнения на развитие художественно-творческих способностей, танец-игра «Скок, скок сапожок»

#### 8. Танцевальные шаги.

- шаг с носка
- приставные шаги
- приставные шаги с приседанием

#### 9. танцевальные комбинации

- различные танцевальные комбинации на координацию движения

## **Содержание образовательной программы второго года обучения (старшая группа)**

### **I. Ритмика**

1. упражнения на развитие ориентации в пространстве: умение ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, знать точки, на которые делится



танцевальный класс, ориентироваться в движении по часовой стрелке и против часовой стрелки, движение парами.

2. элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении: умение согласовать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

## **II. Партерный экзерсис**

1. упражнение на напряжение и расслабление мышц тела:

- расслабление, лежа на спине;
- напряжение всех мышц тела одновременно, затем полное расслабление;
- напряжение и расслабление только мышц ног.

2. упражнения для развития гибкости.

- наклоны спины;
- «качалка»;
- «сфинкс»;
- «лягушка»;
- «лодочка»;
- «мостик».

3. упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

- «уголок»
- качаем пресс;
- «рисуем буквы» ногами.

4. упражнение на улучшение гибкости позвоночника:

- сгибание корпуса, сидя на полу;
- прогибы под лопатками;
- сидя на полу повороты корпуса влево и вправо;
- «кошечка».

5. упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра:

- лежа на спине отведение ног в стороны;
- броски ногами поочередно, вперед и в стороны;
- сидя на полу с разведенными в сторону ногами, сгибания пытаясь достать грудью до пола.
- поочередное сгибание ног;
- стоя на коленях руки на поясе сесть то вправо, то влево;
- сесть в позу «лотос»

6. упражнение на исправление осанки:

- прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу;
- лежа на полу собраться в «комочек» и прийти в исходное положение;
- «кошечка»;
- «рыбка».

10 упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы:

- сидя на полу работа стопой на себя и от себя;

- сидя на коленях, держась одной рукой за палку, стараемся колени поднять выше, а спину держать прямой.

### **III. Классический танец**

#### **1. Позиции ног:**

В классическом танце пять позиций ног. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.

#### **2. Позиции рук:**

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцы, локти, плечи.

Существует три основные позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

#### **3. позы классического танца.**

#### **4. прыжки: прыжки по 1 позиции - sote и по 6 с поджатыми коленями.**

## **Содержание образовательной программы третьего года обучения (подготовительная группа)**

### **I. Ритмика**

1. упражнения на развитие ориентации в пространстве: умение ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, знать точки, на которые делится танцевальный класс, ориентироваться в движении по часовой стрелке и против часовой стрелки, движение парами.

2. элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении: умение согласовать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

### **II. Партерный экзерсис**

1. упражнение на напряжение и расслабление мышц тела:

- расслабление, лежа на спине;
- напряжение всех мышц тела одновременно, затем полное расслабление;
- напряжение и расслабление только мышц ног.

2. упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава:

- сгибание кистей;
- круговые движения плечами;
- рывки руками;
- круговые движения локтями.

3. упражнения для развития гибкости.

- наклоны спины;
- «качалка»;
- «сфинкс»;
- «лягушка»;
- «лодочка»;
- «мостик».

4. упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

- «уголок»
- качаем пресс;
- «рисует буквы» ногами.

5. упражнение на улучшение гибкости позвоночника:

- сгибание корпуса, сидя на полу;
- прогибы под лопатками;
- сидя на полу повороты корпуса влево и вправо;
- «кошечка».

6. упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра:

- лежа на спине отведение ног в стороны;
- броски ногами поочередно, вперед и в стороны;
- сидя на полу с разведенными в сторону ногами, сгибания пытаюсь достать грудью до пола.
- поочередное сгибание ног;
- стоя на коленях руки на поясе сесть то вправо, то влево;
- сесть в позу «лотос».

8. упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага:

- сидя на полу работа стопой;
- лежа на животе бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга, спина максимально прогибается назад;
- «шпагат».

9. упражнение на исправление осанки:

- прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу;
- лежа на полу собраться в «комочек» и прийти в исходное положение;

- «кошечка»;

- «рыбка».

10 упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы:

- сидя на полу работа стопой на себя и от себя;

- сидя на коленях, держась одной рукой за палку, стараемся колени поднять выше, а спину держать прямой.

### **III. Классический танец**

1. Позиции ног:

В классическом танце пять позиций ног. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.

2. Позиции рук:

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцы, локти, плечи.

Существует три основные позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

3 Releve

Подъем на полупальцы выполняется по всем позициям ног.

4. позы классического танца.

5. прыжки: прыжки по 1 позиции - sote и по 6 с поджатыми коленями.

### **Структура образовательной деятельности**

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательной деятельности

привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 72 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья, и исходя, из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрастным особенностям обучающихся.

**Структура занятия по хореографии** - общепринятая и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально - подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); музыкально-ритмическая композиция.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и классические танцы, гимнастика.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. В этой части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательная гимнастика и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог образовательной деятельности.

**Рекомендуемая одежда и обувь для занятия:**

Для девочек: гимнастический купальник, юбочка шифоновая, волосы должны быть собраны в пучок, на ногах чешки.

Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки.

### **План рабочего занятия:**

1. приветствие - поклон
2. танцевальная разминка
3. разучивание новых танцевальных элементов
4. прощание - поклон

### **4. Методическое обеспечение программы.**

#### **Приемы и упражнения обучения основам танцевальной культуры**

С первых минут занятий очень важно заинтересовать обучающихся, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы обучающиеся не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз



позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание обучающихся на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях обучающиеся знакомятся с различными упражнениями, связанными с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание обучающихся на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия обучающихся произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки дошкольников. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, обучающиеся приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

### **Картотека примерных танцевальных движений. Подготовительные танцевальные упражнения (разминка)**

#### **Движения головой:**

- наклон вперед и назад;
- Наклон влево и вправо;
- Поворот вправо и влево;
- Круговое движение влево и вправо;
- Выдвигание влево и вправо;
- Выдвигание вперед и назад.

#### **Движение плечами:**

- поднимание и опускание одновременно двумя плечами;
- поднимание и опускание поочередно;
- отведение назад и приведение вперед одновременно двумя плечами;
- отведение назад и приведение вперед поочередно;
- круговое движение вперед и назад одновременно двумя плечами;
- круговое движение вперед и назад поочередно.

#### **Движение руками:**

- поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях;
- поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях;
- вращательные движения, согнутыми в локтях руками перед собой, наклоняясь вперед и назад («моторчик»);
- вращательные движения, согнутыми в локтях руками перед собой, поворачивая корпус влево и вправо («моторчик»);
- «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями;
- «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем;
- одинарные хлопки в ладони перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу;
- двойные хлопки в ладони перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу;

- тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу;
- одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам;
- двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам;
- тройные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам;
- диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево;
- диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо;
- «горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой;
- «вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой;
- сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук одновременно двумя руками;
- сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук поочередно правой и левой рукой;
- сжимание и разжимание пальцев рук в различных ритмических рисунках и темпе.

#### **Движение корпусом:**

- наклон прямого туловища вперед и назад, влево и вправо;
- наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо;
- сдвигание вперед и назад, влево и вправо;
- круговое движение: выдвигание вперед-сдвигание влево-выдвигание назад - сдвигание вправо;
- «волна-2» (выполняется вертикальное волнообразное движение туловищем, начиная с головы и качивая тазом)

#### **Движение ногами:**

- одинарные притопы одной и двумя ногами;
- двойные притопы одной и двумя ногами;
- тройные притопы одной и двумя ногами;
- приставные шаги влево и вправо, вперед и назад;
- шаг марша на месте и с продвижением в различном темпе;
- выставление ноги на носочек и на пяточку в разных направлениях;
- поднимание и опускание прямой в колене ноги в разных направлениях;

- поднимание и опускание согнутой в колене ноги в разных направлениях;
- махи ногой вперед и назад, вправо и влево;
- «гармошка» (простая и усложненная);
- «ковырялочка» с притопами, поворотом, прыжком, хлопком.

### **Ходьба:**

- на носочках;
- в полуприседе;
- с притопом;
- чередуясь с поворотом, с прыжком;
- сочетая с хлопками, притопами, разворотом корпуса вправо и влево;
- с различным положением и движением рук;
- боковой и прямой скрестный шаг.

### **Пространственная ориентация и построение**

- Шеренга;
- Колонна;
- Построения и перестроения по два и по четыре;
- Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно;
- Круг по одному, парами, лицом и спиной;
- Принцип дробления и собирания круга.

### **Подскоки:**

- на месте;
- с продвижением вперед и назад;
- влево и вправо.

### **Галоп:**

- прямой;
- боковой.

### **Вращения:**

- на месте и с продвижением;
- на одной ноге на месте и с продвижением;
- в беге и прыжках.

### **Приседание и полуприседания:**

- на двух ногах с отведенной ногой в сторону, вперед и назад;
- пружинка обычная и разворотом корпуса вправо и влево.

### **Прыжки:**

- одинарные, двойные, тройные;
- на двух и одной ноге на месте;

- на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево и вправо, в повороте на месте и с продвижением;
- ноги вместе — ноги врозь на месте и с продвижением;
- ноги вместе — ноги крест-накрест на месте и с продвижением;
- выпад вперед на одну ногу, прыжком поменять ноги («лыжи»)
- двойной прыжок на месте и с продвижением — ноги врозь в полу присед;
- в различных ритмических рисунках.

### **Музыкально-ритмические упражнения**

- хлопки в ладошки на счет и через счет;
- топание ногой на счет и через счет;
- комбинации хлопков на различных ритмических рисунках;
- уменьшение круга на уменьшение звука, увеличение круга на усиление звука;
- поднятие и опускание рук на определенный счет;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- прыжки на каждый счет и через счет;
- игра в «ладушки» с партнером на определенный счет.

### **Элементы классического танца**

- постановка корпуса;
- понятие рабочая нога и опорная нога;
- положение рук;
- положение и поворот головы;
- приседания (plie);
- приведение и отведение ноги вперед, в сторону и назад (battement tendu);
- поднятие на полупальцы и опускание (releve);
- перегиб корпуса вперед и в сторону.

### **Элементы народного танца**

- поклон;
- положение рук (на пояс с раскрытыми пальцами и в кулачке, полочка, в стороны, наверх, с платком);
- положение рук в паре (за руки внизу, вытянутые вперед, под руку, за плечи, за спину);
- движение рук;
- простой, боковой, переменный ход;
- притопы;
- удары полупальцами и каблуком;
- «ковырялочка»;

- «гармошка»;
- галоп, подскоки;
- присядка;
- «ползунок»;
- хлопки и хлопушки;
- вращения на полупальцах и в беге.

### **Элементы современного танца**

Различные движения:

- головой;
- руками;
- плечами;
- корпусом;
- ногами;
- вариативные прыжки на месте и с продвижением;
- наклоны и прогибы.

### **Творческие задания**

- показать, как танцуют куклы;
- показать, как танцуют роботы;
- показать, как танцуют животные (кошка, обезьяна, бабочка, попугай и др.);
- показать, как танцует грустный, веселый, усталый человек;
- показать, как танцует балерина;
- показать, как могли бы танцевать инопланетяне под космическую музыку;
- показать, как танцуют люди разных профессий — плотник с молотком, повар с половником, мама с ребенком, водитель с рулем и др.

## **Материально-техническое обеспечение Программы**

Для успешной реализации данной Программы в учреждении имеются все необходимые технические средства обучения:

- Пианино
- Музыкальный центр
- Компьютер, ноутбук
- Детские музыкальные инструменты

- CD, DVD диски
- Проектор
- Учебно - наглядные пособия: плакаты, схемы, иллюстрации, игрушки, дидактические игры.

#### **4. Список литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. – М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2003, 2006. - 72 с.
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. - 112 с.
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

## Оценочные мероприятия

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе данных диагностики достижений 2 раза в год (сентябрь, май).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей на занятии в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карта наблюдений детского развития, позволяющая фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- ✓ коммуникации со сверстниками и взрослыми;
- ✓ организованной танцевальной деятельности;
- ✓ самостоятельной танцевально-игровой деятельности;
- ✓ игровой деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (для индивидуальной коррекционной работы);
- 2). Оптимизации работы с группой детей.



## Диагностическая карта знаний, умений и навыков обучающихся 4-7 лет

Ф.И. детей	Слушание музыки		Музыкально-ритмические движения			Музыкально-игровое творчество	
	Эмоционально слушает музыку и говорит о ней	Замечает изменения в звучании: медленно, быстро; тихо, громко; шагаем, бегаем, танцуем	Владеет определенным объемом танцевальных движений	Может двигаться соответственно музыке, стараясь отобразить ее характер	Основные движения выполняет выразительно, точно	Активно выполняет творческие задания	Участвует в длительной игровой импровизации

### Критерии оценки:

в – высокий уровень;

с – средний уровень;

н – не освоил материал.

По результатам диагностики делается вывод о достижениях обучающихся соответствующих высокому, среднему или низкому уровню.

Высокий уровень – выполняет движения самостоятельно, при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний уровень – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий уровень – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной деятельности со взрослым.

