

Управление образования и молодежной политики администрации муниципального  
образования Александровский муниципальный район Владимирской области  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития  
ребенка № 16»

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*«Хореография»*  
на 2025-2026 учебный год**

Направленность: художественно-эстетическое развитие

Уровень сложности: базовый

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Шаханова Елена Евгеньевна

## **Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст-один из наиболее важных 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 трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Двигательная активность и игра, как ведущий вид деятельности, особенно важны в этом возрастном периоде.

Программа ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана воспитывать хореографическую культуру, и прививать навыки в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев. Воспитание способностей к танцевально-музыкальной импровизации.

**Новизна** программы основана на использовании нетрадиционных видов упражнений: игропластики, пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

### **Актуальность**

Программа характеризуется тем, что, в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. В «век гиподинамии» хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

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 мышление, слуховую, зрительную и 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.

## **Принципы и подходы к формированию Программы**

### ***Основные принципы построения программы:***

- ***Принцип доступности изучаемого материала.*** Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим – определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.

- ***Принцип «от простого – к сложному».*** Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок с музыкально-ритмическими играми.

- ***Принцип систематичности.*** Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

- ***Принцип повторяемости материала.*** Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.

- ***Принцип сотворчества педагога и воспитанника:*** взаимодействие педагога и родителей, родителей и детей-воспитанников дошкольного учреждения.

***Необходимыми условиями по организации педагогического процесса является:***

- использование современных технологий организации педагогического процесса;

- знакомство с различными формами традиционной народной культуры: прикладным художественным творчеством, особенностями танцевальных движений, отличительными особенностями национальных костюмов.

## **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** создать условия для развития творческих способностей детей дошкольного возраста, укрепление здоровья через включение их в танцевальную деятельность.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Познакомить воспитанников с миром хореографического искусства
- Научить ориентироваться в разнообразии танцевального мира,

#### **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 настроя для выполнения движений танца.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать у детей чувство музыкального и художественного вкуса в мире музыки и танца.

#### **Педагогические методы и приемы обучения**

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

##### **ПРИНЦИПЫ:**

-индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);

-систематичности (непрерывность и регулярность занятий);

-наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);

-повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

-сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

##### **Методические приемы:**

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста 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 уроке, а о том, чтобы пронизывать урок 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.

#### **Сроки реализации программы**

Программа предназначена для обучения детей 4-7 лет, и рассчитана на 4

два учебных года. Наполняемость группы 10-15 человек.

### **Формы работы:**

Программа предусматривает использование различных форм работы:

1. Занятие
2. Подвижно-имитационные игры;
3. Наглядный показ педагога;
4. Беседа;
5. Выступления.

В процессе занятия используются групповая, индивидуальная форма, свободная деятельность, а также работа парами.

### **Режим и структура занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во вторую половину дня, длительность занятий – 20-30 минут в зависимости от возраста детей.

Всего 72 занятия в год, по 2 раза в неделю;

Обязательными условиями проведения занятий в музыкальном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- наличие формы;
- наполняемость групп не менее 10 человек.

### **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия - музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

### **ВИДЫ И ТИПЫ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся с применением различных структур:

I. Традиционное занятие

- II. Тематическое занятие
- III. Сюжетное занятие
- IV. Игровое занятие
- V. Занятие - импровизация

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Обучающийся будет знать:**

- элементы партерной гимнастики;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения для разминки;

#### **будет иметь представление:**

- о танцевальном зале;
- об элементарных построениях и перестроениях;

#### **будет уметь:**

- ориентироваться в основных композиционных построениях: круг, линия, колонна;
- ориентироваться в сценическом пространстве, выполняя элементарные композиционные перестроения по ходу танца;
- правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.

#### **У воспитанника:**

- будет сформирована устойчивая установка положительного отношения к занятиям по хореографии;
- будет воспитано уважение к правилам поведения на занятии, а также понимание зачем нужна форма, поклон на занятии;
- будет проявляться выраженный интерес к атрибутам;
- будет развито ответственное отношение к выступлению перед зрителями в составе танцевальной группы.

## **2. Содержательный раздел**

### **Содержание**

Особенность обучения хореографии: в работе с дошкольниками теория напрямую связана с практикой. При знакомстве с новым видом танца, движением, упражнением, и др. после теоретического объяснения необходимо сразу переходить к практическим действиям. Теория является сопровождением практического процесса непрерывно на протяжении всего учебного периода. Специфика обучения хореографии предполагает повторяемость материала, его цикличность с постепенным усложнением элементов.

Занятия строятся в игровой форме, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, направленных на развитие первоначальных ритмических навыков, музыкального восприятия образа, навыков координации движений, формирование правильной осанки. Через игру происходит творческое самовыражение детей, развивается воображение

и фантазия. Наиболее действенной в работе с детьми данного возраста является цепочка «потребность - переживание - действие», которая наиболее четко реализуется в танцевально-музыкальных играх.

Основное содержание программы: формирование танцевальной техники (упражнения для выработки правильной постановки корпуса, упражнения для стоп, элементарные танцевальные упражнения для развития силы мышц различных частей тела, элементарный стретчинг, основные танцевальные движения, соединение движений в небольшие танцевальные композиции, основные движения детского танца с предметом, элементарные движения в паре); постановка сюжетно-образных танцев;

основы детского танца с предметом; постановка на основе изученных комбинаций; упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, растяжки и т.д.; танцевальные игры.

## 2.1. Учебно-тематический план программы художественной направленности «Хореография» (4-7 лет)

на 2024-2025 учебный год

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теория	практика
1.	Ритмическая пластика: строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие упражнения, иммитационные движения	11 часов	3 часа	8 часов
2.	Игропластика	7 часов	2 часа	5 часов
3.	Игровой комплекс	9 часов	1 час	8 часов
4.	Хореографические упражнения	10 часов	2 часа	8 часов
5.	Элементы детских танцев, танцевальные шаги	10 часов	2 часа	8 часов
6.	Массовые ритмические танцы	9 часов	2 часа	7 часов
7.	Репетиционная работа над репертуаром	12 часов	2 часа	10 часов
8.	Диагностические занятия	2 часа	0,5 часов	1,5 часа
9.	Показательные занятия	2 часа	0	2 часа
	<b>Всего часов:</b>	72 часа	14,5 часов	57,5 часов

## 2.2. Содержание учебного плана:

## **1. Раздел ритмическая пластика:**

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 каблучка», вперед и назад, высокий шаг, ходьба на четвереньках, «гусиный шаг», бег- широкий, острый, с остановками, различные виды галопов, поскоков; 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. - 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.

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.

## **2. Раздел игропластика:**

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.

## **3. Постановка сюжетно – образных танцев.**

Рекомендуемый репертуар танцев: «Кукляндия», «Танец цветов и бабочек», «Полкис», «Дети и природа», «Маляры» «Новогодние игрушки», «Джин», «Ты крутой», «Нон-стоп», «Звезды зажигают», «Мы лучшие», «Смотри, как все прекрасно», «Мечта»

## **4. Танцевальные образы.**

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.

## **5. Танцевальные игры:**

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

## 6. Раздел репетиционная работа над репертуаром

Работа над техникой, манерой и выразительностью исполнений танцевальных элементов, номеров, перестроений. Работа над выразительностью эмоций.

### 2.3. Содержание курса программы художественной направленности «Хореография» (4-7 лет)

на 2024-2025 учебный год

Период прохождения материала	Программное содержание	Кол-во часов
О к т я б	<u>1.ритмическая пластика:</u> - 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 - общеразвивающие движения: на различные группы мышц и различный характер (махи, пружинность) - имитационные движения: разнообразные образно-игровые движения, жесты, состояние (в природе, в настроениях человека, животных)	3 часа
	<u>2.игропластика:</u> «морские фигуры», «велосипед», «кобра», «лягушка»	3 часа
	<u>3. хореографические упражнения:</u> - танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья; танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья	2 часа
	<u>4.элементы танца:</u> «новогодние игрушки», «джин»	
	<u>5.репетиционная работа над репертуаром:</u> работа над техникой, манерой, выразительностью исполнения	5 часов
	<u>6.массовые танцы:</u> «ты крутой», «нон-стоп»	5 часов
	<u>7.игровой комплекс:</u> «ручки-ручки», «танцевальный баттл».	5 часов
		1 час

<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</p>	
--	--

	подтянутости, внутренней собранности. Развитие эмоциональной сферы. Развитие музыкальной и двигательной памяти.	
Декабрь-январь	<u>1.ритмическая пластика:</u> - основные движения: топающий шаг, «с каблучка», вперед и назад - строевые упражнения: поворот переступанием по команде; перестроение в кругу - общеразвивающие движения: упражнения на плавность, на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости - имитационные движения: вымышленные игровые ситуации, различные состояния и настроения	2 часа
	<u>2.игропластика:</u> «укрепи животик», «укрепи спинку», «мост», «лягушка»	1 час
	<u>3.хореографические упражнения:</u> выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре, поворот направо, налево	3 часа
	<u>4.элементы танцев:</u> «мексикана», «танго»	4 часа
	<u>5. массовые танцы:</u> «чудеса случаются», «звезды зажигают»	3 часа
	<u>6.репетиционная работа над репертуаром:</u> работа над техникой, манерой, выразительностью исполнения	1 час
	<u>7.игровой комплекс:</u> «бегаем-бегаем», «царевна-несмеяна» 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	
Февраль-март	<u>1. ритмическая пластика:</u> - 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») - общеразвивающие движения: упражнения	1 час

	<p>на координацию рук и ног имитационные движения: разнообразные образно-игровые движения</p> <p><u>2.игропластика:</u> «винтик», «часики - ходики», «журавль», «улитка»</p> <p><u>3.хореографические упражнения:</u> переступая на носках, держась за опору; полуприседы, стоя боком к опоре.</p> <p>4. <u>элементы танцев:</u> «бабочки», «танец роз»</p> <p>5. <u>массовые танцы:</u> «мы лучшие», «флэшмоб»</p> <p>6. <u>репетиционная работа</u> над репертуаром: работа над техникой, манерой и выразительностью исполнения</p> <p>7. <u>игровой комплекс:</u> «магазин игрушек», «горелки»</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..</p>	<p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>3 часа</p> <p>4 часа</p> <p>3 часа</p> <p>1 час</p>
Апрель-май	<p><u>1.ритмическая пластика:</u> - 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. - общеразвивающие движения: на различные группы мышц - имитационные движения: вымышленные ситуации</p> <p><u>2.игропластика:</u> «гимнаст», «лыжник», «лодочка»</p> <p><u>3.хореографические упражнения:</u> закрепление пройденного материала</p> <p>4.элементы танцев: «какадурчик», «два барана»</p> <p>5. <u>массовые танцы:</u> «смотри, как все прекрасно», «мечта»</p> <p>6.<u>репетиционная работа</u> над репертуаром: работа над техникой, манерой, выразительностью исполнения</p> <p>7.<u>игровой комплекс:</u> «тетя-весельчак», «зеркало», «паровоз»</p> <p>Задачи: Закреплять у детей умение самостоятельно менять движение со</p>	<p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>1 час</p> <p>3 часа</p> <p>3 часа</p> <p>1 час</p>

	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.	
Май	<u>1. Диагностические занятия</u>	2 часа
	<u>2. Показательные выступления</u>	2 часа

#### 2.4. Комплексно-тематическое планирование

мес яц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
сентябрь	-	-	Вводное занятие. Техника безопасности.	Культура поведения на занятии, правила общения между мальчиками и девочками. Знакомство с понятием «танец», «приветствие», «поклон».
октябрь	Первое упражнение для выработки правильной постановки корпуса. Первое упражнение для стоп. Танцевальный образ «Это я! Это моё!»	Первое упражнение для выработки правильной постановки корпуса. Первое упражнение для стоп. Танцевальный образ «Это я! Это моё!»	Поклон. Разминка. Первое упражнение для выработки правильной постановки корпуса. Первое упражнение для стоп. Упражнение «Бревнышко». Танцевальный образ «Это я! Это моё!»	Поклон. Разминка. Второе упражнение для выработки правильной постановки корпуса. Второе упражнение для стоп. Упражнение «Бревнышко». Танцевальный образ «Шалтай-Болтай»

Ноябрь	Поклон. Разминка. Второе упражнение для выработки правильной постановки корпуса. Второе упражнение для стоп. Упражнение «Ковырялочка». Танцевальный образ «Шалтай-Болтай»	Поклон. Разминка Танцевальные шаги. Танцевальный образ «Лошадки».	Поклон. Разминка. Танцевальные шаги, бег. Танцевальный образ «Заяц».	Поклон. Разминка. Постановка танца «Бабка Ежка» .Стретчинг. Танцевальная игра «Лиса и зайцы».
Декабрь	Поклон. Разминка. Элементарные движения в паре. Танцевальный образ «Сосулька».	Поклон. Разминка. Постановка танца с атрибутами «Любимая игрушка». Танцевальный образ «Лиса».	Поклон. Разминка. Танцевальная композиция с предметом «Любимая игрушка». Танцевальная игра «Две руки».	Поклон. Разминка. Танец «Бабка Ежка». Танцевальный образ «Мы повесим шарик»
Январь	Поклон. Разминка. Движения в паре. Танцевальный образ «Кошечка».	Повторение основных движений и упражнений из темы «Формирование танцевальной техники»	Поклон. Разминка. Танцевальный бег на полу-пальцах, боковой галоп. Танцевальный образ «Вперед четыре шага»	Поклон. Разминка. Танцевальные шаг с натянутого носка, шаг в полу-приседе с прямой осанкой. Танцевальный образ «Воробышки».
февраль	Поклон. Разминка. Танцевальный бег на полу-пальцах, боковой галоп. Танцевальный образ «Вперед четыре шага»	Поклон. Разминка. Основные движения детского танца с предметом. Танцевальная игра «Вперед четыре шага».	Поклон. Разминка. Основные движения детского танца с предметом. Танцевальный образ «Кошки и мышки»	Поклон. Разминка. Постановка танца с атрибутами «Любимая игрушка». Танцевальный Образ «Цветочек».

март	Поклон. Разминка. Отработка танца с Атрибутами «Любимая игрушка». Танцевальный образ «Цветочек».	Поклон. Разминка. Постановка парного танца «Мышка Хохоша». Танцевальная игра «Создай образ».	Поклон. Разминка. Постановка парного танца «Мышка Хохоша». Танцевальный Образ «Балерина».	Поклон. Разминка. Постановка парного танца «Мышка Хохоша». Танцевальный Образ «Слонята».
апрель	Поклон. Разминка. стретчинг, упражнения для формирования мышечного корсета и постановку корпуса. Повтор танца «Бабка Ежка».	Поклон. Разминка. стретчинг, упражнения для формирования мышечного корсета и постановку корпуса. Повтор танца «Любимая игрушка».	Поклон. Разминка. Повторение танцевальных номеров: «Бабка Ежка», «Любимая игрушка», «Мышка Хохоша». Танцевальная игра по выбору детей.	Подготовка творческого отчета: выбор поклона, закрепление разминки. Танцевальные шаги и бег по кругу
май	Поклон. Разминка. Подготовка творческого отчета: стретчинг, упражнения для формирования репетиция мышечного корсета и постановку корпуса. Повтор танца «Мышка Хохоша	Поклон. Разминка. Подготовка творческого отчета и выстраивание композиции всех частей урока.	Поклон. Разминка. Подготовка творческого отчета: выстраивание композиции всех частей урока. Выбор танцевальной игры совместно с детьми.	Творческий отчет.

## 2.5. Условия реализации программы

### Учебно-материальная база:

- музыкальный зал;
- музыкальный центр или компьютер;
- аудиозаписи, соответственно плану программы;
- видеозаписи для ознакомления с миром танца;
- атрибуты и костюмы для танцевальных номеров.

### Необходимая форма для занятий по хореографии:

Для девочек: белый гимнастический купальник, юбка-солнце шифоновая любого цвета.

Белые балетки или чешки, белые носки или лосины. Волосы собраны.

Для мальчиков: белая футболка, черные шорты, черные балетки или чешки, белые носки.

## **2.6. 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.
- 5.Уметь импровизировать под любое музыкальное сопровождение

## **2.7.Мониторинг.**

Чтобы правильно организовать процесс хореографического образования и воспитания детей, нужно знать исходный уровень их способностей. Для этого проводятся диагностирование. Я пользуюсь методикой разработанной А.И. Бурениной.

Цель: выявление уровня музыкально-двигательного развития ребенка

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

1. Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

2.Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.  
3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

3. Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – низкий уровень (1 балл).

4-7см – средний уровень (2 балла)

8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

4. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

5. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

6. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

3.2.1. Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, выполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер

персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

### 3. Методическое обеспечение программы

Развивающие зоны	Цель	Наименование оборудования и материалов
Зона восприятия музыки	-Развивать восприятие музыки различного характера. -Развивать умение понимать и интерпретировать выразительные средства музыки. -Накапливать представления о жизни и творчестве русских и зарубежных композиторов.	Музыкальный центр Портреты композиторов Репродукции картин или иллюстрации Мультимедийное оборудование Мольберт
Зона танца и музыкально-ритмических движений	Развивать двигательно-активные виды музыкальной деятельности. Развивать координированность движений. Осваивать элементы танца и ритмопластики для создания музыкальных двигательных образов. Воспитывать желание двигаться под музыку, импровизировать движения.	Цветы Платочки Снежинки Листочки Погремушки Султанчики Флажки, ленточки, шарфики
Зона дидактических игр	Научить различать настроения, чувства, переданные музыкой, развивать общие музыкальные способности.	Карточки Диски с записями
Зона подвижных игр	Развивать умение ориентироваться в пространстве. Развивать двигательную активность. Формировать внимание и выдержку. Формировать умение менять	Мягкие игрушки Маски

	<p>движение со сменой музыки. Повышать интерес к подвижным играм. Воспитывать дружеское отношение друг к другу.</p>	
<p>Зона интеграции с образовательными областями: <u>«Физическое развитие»</u>  <u>«Социально-коммуникативное развитие»</u>  <u>«Познавательное развитие»</u>  <u>«Художественно-эстетическое развитие»</u></p>	<p>Развивать физические качества в процессе музыкально-ритмической деятельности, используя музыкальные произведения как сопровождение в зарядке и на физкультурных занятиях. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать представления о здоровом образе жизни через музыкально-игровые образы, релаксация. Развивать свободное общение с взрослыми и детьми в области хореографии; Формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах хореографической деятельности. Расширять кругозор детей в области танца; сенсорное развитие, формировать целостную картину мира в сфере хореографического творчества. Формировать представления о музыкальной культуре и музыкальном искусстве; развивать игровую деятельность. Развивать детское творчество, приобщать к различным видам искусства, использовать художественные произведения для обогащения области «Хореография», закреплять результаты восприятия музыки. Формировать интерес к эстетической стороне окружающей действительности. Использовать музыкальные</p>	<p>Мячи Скакалки Обручи Флажки Диски с музыкой Альбомы Карандаши Краски Куклы в национальных костюмах Неваляшки Театральные куклы ИКТ музыкальные игры</p>

	произведения с целью усиления эмоционального восприятия художественных произведений.	
--	--	--

#### 4. Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967..
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006.
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006.
5. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 2009.
6. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005..
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012
8. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2013
9. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. -
10. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006.
11. Суворова Т.-Танцевальная ритмика
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.
13. Фильденкрайз М. Осознание через движение. - М., 2015.