

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 37  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ**  
620149 г. Екатеринбург, ул. Академика Бардина, 25-а  
тел/факс 8(343) 308-00-37 E-mail: mdou37@educb.ru

---

Принято  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 2 от 15.11.2023 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННО - ЭСТЕТИЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Хореографический кружок  
«СОЗВЕЗДИЕ»  
для детей 3-5 лет**

Исполнитель  
Григорян М.О.

Екатеринбург 2023 г

---

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Содержание программы	7
4.	Планируемые результаты	22
5.	Условия реализации программы	23
6.	Оценочные материалы	24
7.	Список литературы	26

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности хореографический кружок «Созвездие» (далее Программа) направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей воспитанников в интеллектуальном, духовно- нравственном, физическом совершенствовании.

Танец - эффективное развивающее средство, способствующее телесно духовному совершенствованию ребенка. Это один из факторов развития гармоничной и духовно богатой личности. Танец - это совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму.

Он обладает большой силой и интенсивностью эмоционального воздействия, приобщая ребенка к символическому языку жестов и танцевальных движений.

Подход к пониманию природы танца осуществляется по принципу «от простого к сложному». поэтапное развитие моторики ребенка, сенсорных и мышечных рефлексов, чувства ритма, умения подчинять движение тела музыкальной теме танца способствует общему развитию психических функций детского организма, свойств и качеств растущей и развивающейся личности.

Танец - это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «с помощью собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, укреплению психического и физического здоровья, получению общего эстетического, морального и физического развития. В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Занятия хореографией позволяют развить у ребенка потребность жить и преобразовывать мир по законам красоты, выработать у него сопротивляемость к негативным явлениям и поступкам, потребность вести здоровый образ жизни.

### **Актуальность Программы**

Танец как способ «проживания» ребёнком ситуации, игра как способ познания и отражения жизни, сочетание коллективного и индивидуального творчества, единство чувственного и рационального. Музыка даёт «команды» движению, движение – отображает характер музыки. Одним из основных принципов в создании и воспроизведении ребёнком танца является целостность

восприятия образа. Согласно этим принципам выбрана и форма подачи учебного материала – «Театр танца как синтез искусств».

В процессе систематических занятий танцами у детей вырабатываются координация, формируется грациозная фигура, правильная осанка. В процессе обучения развивается физическая сила, выносливость, ловкость и сила.

**Новизна данной программы** состоит в том, что она направлена на синтез различных видов деятельности (танцевальной, музыкальной, литературной, игровой, сценической), а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно - постановочной работе.

Особенностью данной программы является адаптация и совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку детей.

Программа «Хореографический кружок «Созвездие»» является программой художественно – эстетической направленности.

Уровень Программы – базовый, художественно – эстетический.

## **Формы, способы, средства и методы реализации Программы**

### **Методы и способы работы**

1. Словесные методы обучения: устное изложение; беседа; вопросы; освоение терминологии.

2. Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение педагогом; наблюдение; работа по образцу и др.

3. Практические методы обучения: тренинг; упражнения, этюды; практическая отработка, совершенствование движений.

4. Игровые методы: игропластика; игровой стретчинг; игровой самомассаж; музыкально-подвижные игры и др.

**Формы проведения занятий:** занятие-игра, репетиция, конкурс, творческая встреча, концерт, праздник, фестиваль и др.

## **Виды образовательной деятельности**

Танцевальные занятия должны включать разные виды упражнений, чтобы дети развивались гармонично.

### **-Пантомимические упражнения**

Это упражнения для развития мимики и жестикуляции, которые помогают сделать танец более выразительным. Например, когда в песне звучит строчка “тучка на небе” - дети хмурятся, а когда “солнышко” - улыбаются.

### **- Танцевальные упражнения**

Это простые элементы народных или современных танцев. Например, воспитатель водит с детьми хоровод или дети учат переходы с носочков на пятки.

### **- Коллективно-порядковые упражнения**

Учат детей показывать общие фигуры и перестраиваться, взаимодействуя с другими танцорами. Например, сначала дети двигаются паровозиком, а потом перестраиваются в круг или в шахматный порядок.

### **- Музыкально-ритмические упражнения**

Учат детей чувствовать ритм, воспринимать музыку на слух, выполнять движения в такт музыки. Например, сначала под музыку двигаются только руки, затем только ноги, а потом все вместе.

## **Характеристики, значимые для реализации Программы. Возрастные особенности детей.**

### **Младшая группа**

У детей 3-4 лет еще слабо развита координация движений. Они ходят, переваливаясь с одной ноги на другую, много бегают и неуклюже прыгают. Главная задача танцевальных занятий для младшей группы - научить малышей слышать, когда мелодия начинается и когда заканчивается, и совмещать с ней танцевальные движения. Они учатся ходить ритмично, топать поочередно ногами, выполнять упражнения и движения с предметами в руках (лентами или мячиками), кружиться в парах.

### **Средняя группа**

У детей 4-5 лет уже сформирована осанка, они умеют спокойно и ритмично ходить, знают некоторые танцевальные движения в паре и с предметами в руках. Теперь им нужно научиться изменять движения в такт музыки, запоминать ритм мелодий. Дети тренируются выполнять элементы народных танцев, например, переход с пятки на носок или приседания. Также в этом возрасте следует поощрять импровизации ребенка под музыку.

## **Объем Программы**

Сроки реализации Программы – 1 год. Оптимальное количество детей – 15 человек.

Программа предполагает проведение занятий 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 72 часа в год.

### **Режим занятий:**

Периодичность - с сентября по май.

Продолжительность занятий

15 минут – младшая группа.

20 минут – средняя группа

### **Структура занятия состоит из трех частей:**

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

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

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

### **Формы подведения результатов**

Метод педагогического наблюдения;

Открытые занятия;

Концертные выступления.

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

### **Задачи:**

#### **Педагогическая:**

обеспечить условия для развития творческих способностей детей.

#### **Образовательные:**

-развить детей средствами искусства;

-сформировать восприятие музыкальных образов и способности выражать их в движении

#### **Развивающие:**

-стимулировать познавательные процессы личности ребенка (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение);

-обогатить его эмоционально-волевою сферу;

-расширить возможности коммуникативной стороны общения у ребенка

(невербальными средствами коммуникации).

**Воспитывающие:**

- повысить двигательную активность и культуру движения ребенка;
- разнообразить оздоровительную работу в дошкольном учреждении (развитие фигуры, устранение физических недостатков, укрепление всех групп мышц, совершенствование координации движений);
- обеспечить интерес и любознательность детей, развить художественный вкус;
- ознакомить ребенка с этикетом танца.

**Содержание Программы**

Группа/возраст	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю					Длительность занятий
		Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5	
Младшая 3-4 лет	1	0.4	0.5	0.1	0.5	0.5	15 минут
Средняя 4-5 лет	1	0.4	0.5	0.1	0.5	0.5	20 минут

Модуль 1 «Азбука танца»  
 Модуль 2 «Язык танца»  
 Модуль 3 «Этикет танца»  
 Модуль 4 «Игра-начало театра»  
 Модуль 5 «Репертуар»

**Возраст детей: 3-4 года**

**Учебный (тематический) план**

Модуль	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Итого	
«Азбука танца»	Постановка корпуса	0,2	1,0	1,2	Наблюдение
	Ходьба	0,3	1,0	1,3	Наблюдение
	Бег	0,5	2,0	2,5	Наблюдение
	Прыжки	0,3	1,0	1,3	Наблюдение
	Подскоки	0,4	1,0	1,4	Наблюдение
	Притопы	0,3	1,0	1,3	Наблюдение

	Упражнения для кистей, пальцев и	0,5	0,5	1,0	Наблюдение
	Упражнения для головы	0,5	0,5	1,0	Наблюдение
	Партерная гимнастика	0,8	1,5	2,3	Наблюдение
	Упражнения для корпуса	0,2	0,5	0,7	Наблюдение
	<i>Итого</i>	4,0	10,0	14,0	
<b>«Язык танца»</b>	Танцевальные движения	1,5	2,5	4,0	Наблюдение
	Парные движения	1,5	4,5	6,0	Наблюдение
	Упражнения с предметами	1,0	4,0	5,0	Наблюдение
	Ориентация в пространстве	1,0	3,0	4,0	Наблюдение
	<i>Итого</i>	5,0	12,0	17,0	
<b>«Этикет танца»</b>	Поклон	1,0	4,0	5,0	Наблюдение
	<i>Итого</i>	1,0	4,0	5,0	
<b>«Игра-начало театра»</b>	Работа над мимикой лица	2,0	3,0	5,0	Наблюдение
	Этюды	2,0	4,0	6,0	Наблюдение
	Слушание музыки	1,0	5,0	6,0	Наблюдение
	<i>Итого</i>	5,0	10,0	15,0	
<b>«Репертуар»</b>	«Лявониха»	0,4	0,8	1,2	Открытое занятие
	«Полька - шутка»	0,4	0,8	1,2	Открытое занятие
	«Прощаться-здороваться»	0,4	1,0	1,4	Открытое занятие
	«Пляска парами»	0,4	1,2	1,6	Открытое занятие
	«Толстушки»	0,5	1,0	1,5	Открытое занятие
	«Веселые ладошки»	0,5	1,2	1,1	Открытое занятие
	«Танец кукол»	0,5	1,0	1,5	Открытое занятие
	«Танец с мячиком»	0,5	1,5	2,0	Открытое занятие
	«Пляска с султанчиками»	0,4	1,0	1,4	Открытое занятие
	«Куклы-неваляшки»	0,5	1,5	2,0	Открытое занятие
	«Кузнечик»	0,5	1,0	1,5	Открытое занятие
	<i>Итого</i>	5,0	12,0	17,0	
	<i>Итого по всем разделам</i>		20,0	52,0	72,0



## Содержание учебного (тематического) плана

### Модуль «Азбука танца»

#### **Постановка корпуса:**

- продолжение работы над подтянутостью спины;
- красивой постановкой головы;
- ощущением «развернутости» плеч.

#### **Ходьба:**

- простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы):
- в спокойном темпе;
- равномерном ритме (идем получать золотые медали).
- шаг со свободной стопой: в разном ритме и темпе;
- шаг на пятках: продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага (разбей лед на луже);
- шаг на носках: работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки);
- шаг назад: исключать сталкивание детей.

#### **Движения рук, включаемые в ходьбу:**

- размахивание вперед;
- размахивание назад;
- подъем вверх;
- подъем в стороны;
- руки спрятаны за спину;
- движение с использованием хлопков.

#### **Бег:**

- легкий;
- равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.

#### **Прыжки:**

- легкие;
- равномерные;
- высокие: по 1/4 такта
- низкие: по 1/8 такта
- возможны сочетания прыжков различной длительности и их чередование и «пружинки» (на преодоление двигательного автоматизма)

### **Поскоки:**

– легко перепрыгивать с ноги на ногу, движение вводится во второй половине учебного года (подготовка к этому виду движения проводится с детьми в первой половине года); сочетать поскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом (мячики скачут, мячики покатались).

### **Притопы:**

– удары стопы в пол равномерно по три (тройной притоп), различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд;

– поочередные удары равномерно и с паузой: три чередующихся удара разными ногами (по 1/8 такта и затем пауза).

### **Упражнение для головы:**

– наклоны головы вперед (вниз);

– в стороны (к ушкам) и по точкам с одной стороны на другую (птичка клюет и здоровается клювиком);

– полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через верх).

### **Упражнение для плеч:**

– спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз (одновременно два плеча и поочередно правое - левое)

– Круговые движения плечами вперед или назад:

– руки могут быть: опущены вдоль корпуса; поставлены на пояс; положение «крылышки утят»; согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч также очерчивают круг, кисти лежат на плечах; «паровозик едет».

### **Упражнения для корпуса:**

– активные наклоны в стороны;

– наклоны вперед;

– перегибы корпуса назад;

– наклоны чередуются, исполняются в разных ритмических рисунках и на разные наклоны корпуса вперед (вниз) на 2/4, а выпрямление на 1/4 такта, затем пауза на 1/4;

– один подъем и опускание плеч по 1/8 такта.

### **Упражнение для кистей, рук, пальцев:**

#### Руки:

– к ранее выученным добавляются круговые движения;

– круговые движения вперед- назад, к себе - от себя;

– круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак);

– движения рук исполняются ритмично, четко (мельница, стрелки часов).

– работа над выразительностью подъема рук в стороны или

вверх (крылья бабочки);

– пальцы рук активно собираем в кулачки, а затем вытягиваем, собирая их вместе или растопырив (кошка выпускает коготки); можно использовать пальчиковые игры.

Пружинные движения руками:

– выразительность и слитность движения;  
– в качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать музыку энергичного характера м.р. 4/4.

Тема контрастов: работа над образными движениями (маленький воробушек - большой орел, бабочки - жуки, цветы -злюки- закорюки)

**Партерная гимнастика (упражнения на полу):**

– вводится в курсе «Искусство танца» (для развития у ребенка умений и навыков владения своим телом). Движения исполняются по принципу контраста: напряжение – расслабление.

– исполняются образные движения: ящерка свернулась, вытянулась, кошка выгибает спину, катаемся на велосипеде, «неваляшка». Упражнения выстраиваются от простого к сложному;

- упражнения для стоп, колен, корпуса;
- сидя на полу;
- лежа на полу для рук, ног, корпуса.

## Модуль «Язык танца»

**Танцевальные движения:**

Приставной шаг: (шаг - приставить) (поднимаемся по лесенке, спускаемся с нее):

- в сторону (вправо, влево);
- вперед;
- со статичным положением рук.

Топающий шаг:

– Шаг с притопом: шаг ногой вперед, затем два притопа, пауза  $\frac{1}{4}$  такта.

Боковой галоп:

– Начало разучивания (движение рекомендуется вводить во второй половине года).

Полуприседание: небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание - «пружинки» мягко и резко, но равномерно.

Хорошо это движение окрасить динамическими оттенками (деревянный Буратино, мягкие ноги у Мальвины).

Повороты на двух ногах:

- кружимся вокруг себя на полупальцах,

равномерное переступание.

Вынос ноги на каблук:

- с одновременным полуприседанием;
- знакомство детей с понятием «опорная нога»,

«работающая нога».

Хлопки:

- тройные с паузой по 1/8 такта;
- удары ладонь о ладонь;
- удары по коленам;
- удары по плечам.

**Парные движения:**

Кружение в парах:

- «лодочкой»: ноги движутся вперед (друг за другом);
- отход друг от друга назад;
- различные виды хлопков в паре;
- поочередное исполнение движений партнера и партнерши;
- переходы к другому партнеру во время танца.

**Упражнения с предметами.**

Куклы:

- покачивание;
- передача друг другу.

Куклу можно:

- посадить на стульчик;
- станцевать для нее;
- погрозить ей пальчиком;
- погладит по голове.

Платочек:

– ранее полученные навыки движения с платочком сочетать в небольшие комбинации;

- стоя;
- продвигаясь простым шагом.

– Погремушки:

– удары или встряхивания по 1/4 такта или 1/8 равномерно или по 3 с последующей паузой;

- поочередные удары погремушкой по правому и левому плечу;
- поочередные удары погремушкой по коленям;
- тройные удары погремушкой по ладони левой руки.

**Ориентация в пространстве:**

– Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках:

Круг:

- один круг;

- два круга (концентрических).

Линии:

- одна линия;
- две линии (друг за другом или лицом друг к другу);
- «змейка»;
- плетем "корзиночку".

Движение:

- по кругу (с равными расстояниями между детьми)
- в противоположную сторону;
- врассыпную;
- упражнение «петелька»;
- упражнение «воротца»;
- движение по кругу в парах.

### **Модуль «Этикет танца»**

**Поклон.**

- Исполняется у мальчиков и девочек по-разному.
- Работа над этикетом танца:

Партнер приглашает девочку на танец и благодарит в конце танца поклоном, девочка отвечает на приглашение и выражает благодарность за танец также, поклоном.

Партнер проводя девочку на танец, смотрит на нее, общается с ней в танце мимикой, жестами, глазами.

### **Модуль «Игра – начало театра»**

#### **РАБОТА НАД МИМИКОЙ**

**Передать мимикой следующие образы:**

- Будь внимателен.
- Интерес. Получи подарок.
- Встретил хорошего знакомого.
- Удивился подарку.
- Страшно в темноте одному.
- Чувство вины.
- Стыдно за обман.
- Грустно расставаться с другом.
- Я чищу зубы.

## ЭТЮДЫ

- «Что там происходит».
- «Кто съел варенье?»
- «Карлсон».
- «Я грозный боец».
- «Негаданная радость».
- «За стеклом».
- «Золушка».
- «Остров плакс».
- «Хмурый орел».
- «Злая собака».
- Чуня просит прощения.
- «Потерялся».
- «Змей горыныч».
- «Маленький скульптор».
- «Поход в гости».

## СЛУШАНИЕ МУЗЫКИ

- Адигезалова В. «Мне очень весело».
- Рачева А. «Поссорились два петушка».
- Ферро А. «Гавот».
- Ломов Т. «На берегу».
- Сирийская народная мелодия «Факиры».
- Львова Д. «Хорошее настроение».

## Модуль «Репертуар»

### Общие танцы:

- «Лявониха»;
- «Полька - шутка»;
- «Прощаться - здороваться»;
- «Пляска парами»;
- «Гопотушки»;
- «Веселые ладошки»;
- «Танец с мячиком»;
- «Пляска с султанчиками»;
- «Куклы - неваляшки»;
- «Кузнечик»;
- «Твист».

**Индивидуальные танцы:**

- «Поварята»;
- «Петрушки - заводные игрушки»;
- «Танец кукол»;
- «Елочки»;
- «Танец сосуллек»;
- «Танец чашечек».
- 

**Возраст детей: 4-5 лет**

**Учебный (тематический) план**

Модуль	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Итого	
«Азбука танца»	Постановка корпуса	0,2	1,0	1,2	Наблюдение
	Ходьба	0,3	1,0	1,3	Наблюдение
	Бег	0,5	2,0	2,5	Наблюдение
	Прыжки	0,3	1,0	1,3	Наблюдение
	Подскоки	0,4	1,0	1,4	Наблюдение
	Притопы	0,3	1,0	1,3	Наблюдение
	Упражнения для кистей, пальцев и	0,5	0,5	1,0	Наблюдение
	Упражнения для головы	0,5	0,5	1,0	Наблюдение
	Партерная гимнастика	0,8	1,5	2,3	Наблюдение
	Упражнения для корпуса	0,2	0,5	0,7	Наблюдение
	<i>Итого</i>		4,0	10,0	14,0
«Язык танца»	Танцевальные движения	1,5	2,5	4,0	Наблюдение
	Парные движения	1,5	4,5	6,0	Наблюдение
	Упражнения с предметами	1,0	4,0	5,0	Наблюдение
	Ориентация в пространстве	1,0	3,0	4,0	Наблюдение
	<i>Итого</i>		5,0	12,0	17,0
«Этикет танца»	Поклон	1,0	4,0	5,0	Наблюдение
	<i>Итого</i>		1,0	4,0	5,0
«Игра-начало театра»	Работа над мимикой лица	2,0	3,0	5,0	Наблюдение
	Этюды	2,0	4,0	6,0	Наблюдение
	Слушанье музыки	1,0	5,0	6,0	Наблюдение

	<i>Итого</i>	5,0	10,0	15,0	
<b>«Репертуар»</b>	«Лявониha»	0,4	0,8	1,2	Открытое занятие
	«Полька - шутка»	0,4	0,8	1,2	Открытое занятие
	«Прощаться-здороваться»	0,4	1,0	1,4	Открытое занятие
	«Пляска парами»	0,4	1,2	1,6	Открытое занятие
	«Толстушки»	0,5	1,0	1,5	Открытое занятие
	«Веселые ладошки»	0,5	1,2	1,1	Открытое занятие
	«Танец кукол»	0,5	1,0	1,5	Открытое занятие
	«Танец с мячиком»	0,5	1,5	2,0	Открытое занятие
	«Пляска с султанчиками»	0,4	1,0	1,4	Открытое занятие
	«Куклы-неваляшки»	0,5	1,5	2,0	Открытое занятие
	«Кузнечик»	0,5	1,0	1,5	Открытое занятие
	<i>Итого</i>	5,0	12,0	17,0	
<i>Итого по всем разделам</i>		20,0	52,0	72,0	

## Содержание учебного (тематического) плана

### Модуль «Азбука танца»

#### **Постановка корпуса:**

- продолжение работы над подтянутостью спины;
- красивой постановкой головы;
- ощущением «развернутости» плеч.

#### **Ходьба:**

- простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы):
- в спокойном темпе;
- равномерном ритме (идем получать золотые медали).
- шаг со свободной стопой: в разном ритме и темпе;
- шаг на пятках: продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага (разбей лед на луже);
- шаг на носках: работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки);
- шаг назад: исключать сталкивание детей.

#### **Движения рук, включаемые в ходьбу:**

- размахивание вперед;



- размахивание назад;
- подъем вверх;
- подъем в стороны;
- руки спрятаны за спину;
- движение с использованием хлопков.

### **Бег:**

- легкий;
- равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.

### **Прыжки:**

- легкие;
- равномерные;
- высокие: по 1/4 такта
- низкие: по 1/8 такта.
- возможны сочетания прыжков различной длительности и чередование их чередование прыжков и «пружинки» (на преодоление двигательного автоматизма).

### **Поскоки:**

- легко перепрыгивать с ноги на ногу, движение вводится во второй половине учебного года (подготовка к этому виду движения проводится с детьми в первой половине года); сочетать поскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом (мячики скачут, мячики покатались).

### **Притопы:**

- удары стопы в пол равномерно по три (тройной притоп), различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд;
- поочередные удары равномерно и с паузой: три чередующихся удара разными ногами (по 1/8 такта и затем пауза).

### **Упражнение для головы:**

- наклоны головы вперед (вниз);
- в стороны (к ушкам) и по точкам с одной стороны на другую (птичка клюет и здоровается клювиком);
- полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через верх).

### **Упражнение для плеч:**

- спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз (одновременно два плеча и поочередно правое - левое)
- Круговые движения плечами вперед или назад:
- руки могут быть: опущены вдоль корпуса; поставлены на пояс; положение «крылышки утят»; согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч также очерчивают круг, кисти лежат на плечах; «паровозик едет».

### **Упражнения для корпуса:**

- активные наклоны в стороны;
- наклоны вперед;

– перегибы корпуса назад;  
– наклоны чередуются, исполняются в разных ритмических рисунках и на разные наклоны корпуса вперед (вниз) на 2/4, а выпрямление на 1/4 такта, затем пауза на 1/4;

– один подъем и опускание плеч по 1/8 такта.

### **Упражнение для кистей, рук, пальцев:**

#### Руки:

- к ранее выученным добавляются круговые движения;
- круговые движения вперед- назад, к себе - от себя;
- круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак);
- движения рук исполняются ритмично, четко (мельница, стрелки часов).
- работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки);
- пальцы рук активно собираем в кулачки, а затем вытягиваем, собирая их вместе или растопырив (кошка выпускает коготки);
- можно использовать пальчиковые игры.

#### Пружинные движения руками:

- выразительность и слитность движения;
- в качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать музыку энергичного характера м.р. 4/4.

Тема контрастов: работа над образными движениями (маленький воробушек - большой орел, бабочки - жуки, цветы -злюки- закорюки)

### **Партерная гимнастика (упражнения на полу):**

– вводится в курсе «Искусство танца» (для развития у ребенка умений и навыков владения своим телом). Движения исполняются по принципу контраста: напряжение – расслабление.

– исполняются образные движения: ящерица свернулась, вытянулась, кошка выгибает спину, катаемся на велосипеде, «неваляшка».

Упражнения выстраиваются от простого к сложному;

- упражнения для стоп, колен, корпуса;
- сидя на полу;
- лежа на полу для рук, ног, корпуса.

## **Модуль «Язык танца»**

### **Танцевальные движения:**

Приставной шаг: (шаг - приставить) (поднимаемся по лесенке, спускаемся с нее):

- в сторону (вправо, влево);
- вперед;
- со статичным положением рук.

#### Топающий шаг:

- Шаг с притопом: шаг ногой вперед, затем два притопа, пауза  $\frac{1}{4}$  такта.

#### Боковой галоп:

- Начало разучивания (движение рекомендуется вводить во второй половине года).

Полуприседание: небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание - «пружинки» мягко и резко, но равномерно.

- Хорошо это движение окрасить динамическими оттенками (деревянный Буратино, мягкие ноги у Мальвины).

#### Повороты на двух ногах:

- кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное переступание.

#### Вынос ноги на каблук:

- с одновременным полуприседанием;
- знакомство детей с понятием «опорная нога», «работающая нога».

#### Хлопки:

- тройные с паузой по  $\frac{1}{8}$  такта;
- удары ладонь о ладонь;
- удары по коленам;
- удары по плечам.

#### Шлепки по бедрам.

### **Парные движения:**

#### Кружение в парах:

- «лодочкой»: ноги движутся вперед (друг за другом);
- отход друг от друга назад;
- различные виды хлопков в паре;
- поочередное исполнение движений партнера и партнерши;
- переходы к другому партнеру во время танца.

### **Упражнения с предметами.**

#### Куклы:

- покачивание;
- передача друг другу.

#### Куклу можно:

- посадить на стульчик;
- станцевать для нее;
- погрозить ей пальчиком;
- погладит по голове.

#### Платочек:

- ранее полученные навыки движения с платочком сочетать в небольшие комбинации;

- стоя;
- продвигаясь простым шагом.

#### Погремушки:

- удары или встряхивания по  $\frac{1}{4}$  такта или  $\frac{1}{8}$  равномерно или по

3 с последующей паузой;

- поочередные удары погремушкой по правому и левому плечу;
- поочередные удары погремушкой по коленям;
- тройные удары погремушкой по ладони левой руки.

### **Ориентация в пространстве:**

– Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках:

#### Круг:

- один круг;
- два круга (концентрических).

#### Линии:

- одна линия;
- две линии (друг за другом или лицом друг к другу);
- «змейка»;
- плетем "корзиночку";

#### Движение:

- по кругу (с равными расстояниями между детьми)
- в противоположную сторону;
- врассыпную;
- упражнение «петелька»;
- упражнение «воротца»;
- движение по кругу в парах.

## **Модуль «Этикет танца»**

### **Поклон**

Исполняется у мальчиков и девочек по-разному.

Работа над этикетом танца:

партнер приглашает девочку на танец и благодарит в конце танца поклоном, девочка отвечает на приглашение и выражает благодарность за танец также, поклоном:

партнер, проводя девочку на танец, смотрит на нее, общается с ней в танце мимикой, жестами, глазами.

## **Модуль «Игра – начало театра»**

### **РАБОТА НАД МИМИКОЙ**

**Передать мимикой следующие образы:**

- Восторг.
- Презрение.
- Кто съел варенье?

- Горькая конфета.
- Не сердись!
- Грязная бумажка.
- Испугался забияку.
- Кошка выпрашивает колбаску.
- Умеем лукавить (подмигивание)

## **ЭТЮДЫ**

- «Собака принюхивается».
- «Любопытный».
- «Вожатый удивился». ( по С. Маршаку)
- «Жар-птица».
- «Битва».
- «праздничное настроение».
- «Чунга-Чанга».
  - «Очень худой ребенок».
  - «Грязная бумажка».
  - «Гадкий утенок».
  - «Разъяренная медведица».
  - «Ночные звуки».
  - «Пожар».
  - «Котята».
  - «Скульптурная группа».
  - «Собака потерялась».

## **СЛУШАНИЕ МУЗЫКИ**

- Хоффера «Битва».
- Хакензака Г. «Капризуля».
- Слонимский С. «Ябедник».
- Окунева Г. «Гримасы».
- Леднев Р. «Упрямец».

## **Модуль «Репертуар»**

### **Общие танцы:**

- «Менуэт»;
- «Полька-тройка»;
- «Полянка»;
- «Разноцветная игра»;
- «Упала шляпа»;
- «Весёлая минутка».

### Индивидуальные танцы:

- «Миллион алых роз»;
- «Танец Снеговиков»;
- «Танец с балалайками»;
- «Осенняя рапсодия»;
- «Танец гномов»;
- «Серебристые снежинки».

## Планируемые результаты

### Предметные результаты

*Учащиеся будут знать:*

Понятия и термины простейших движений (поклон, приседание, подскоки, повороты и т.д.);

Правила исполнения движений (красивая, ровная осанка, легкость, музыкальность);

Понятие о пространстве зала (где зрители, центр зала, линии танца; самостоятельно находить свободное место в зале).

*Учащиеся овладеют:*

умением двигаться в соответствии с характером музыки

умением согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки

овладеют практическими умениями и навыками, техникой исполнения народного или эстрадного танцев используемых в репертуаре конкретного учебного года

элементарными приемами партерной гимнастики

### Метапредметные результаты

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- управление эмоциями;

- технически правильное выполнение двигательных действий

### Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

## **Условия реализации Программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по хореографии проводятся в музыкальном зале МБДОУ, расположенном на первом этаже здания.

Для успешного осуществления программы имеется следующее оборудование и атрибуты:

- музыкальный центр – 1 шт.;
- мультимедийный проектор – 1 шт.;
- экран – 1 шт.;
- пианино – 1 шт.;
- обручи – 20 шт.;
- мячи – 20 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- ленты – 20 шт.;
- гимнастические палки – 20 шт.

### **Кадровое обеспечение**

Учитель танцев, высшее педагогическое образование

### **Методические материалы**

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» - г. Санкт – Петербург 2000 г
2. Каплунова И.А, Новоскольцева И.Н. «Потанцуй со мной дружок» - М., 2005 г.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика - хореография в детском саду» - М., 2006 г.
4. Суворова Т.В. «Танцевальная ритмика» - М., 2006 г.
5. Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей» - М., 2008г.
6. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии – М., 2008г.

## Оценочные материалы

Для выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка и оптимизации взаимодействия с группой детей выделены содержательные характеристики хореографической деятельности.

Результатом реализации программы могут быть следующие целевые ориентиры:

использует выразительные средства в танцевальных и гимнастических композициях в соответствии заданной музыке;

самостоятельно отображает в движении основные средства музыкальной выразительности;

передает свой опыт младшим, способен организовать игровое общение с другими детьми;

импровизирует с использованием оригинальных и разнообразных движений;

точно и правильно исполняет движения в танцевальных и гимнастических композициях.

Методы отслеживания результативности программы:

«Включённое» наблюдение.

Многочисленные наблюдения, их анализ позволяют сделать обоснованные выводы.

Изучение результатов творческой деятельности воспитанников (участия в Концертах, праздниках, спортивных массовых мероприятиях, соревнованиях).

### *Содержательные характеристики*

#### **1. Чувство ритма**

1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):		
<i>1 уровень</i>	<i>2 уровень</i>	<i>3 уровень</i>
смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.	производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;	ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;
2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:		
движения не соответствуют характеру, темпу и ритму музыки, отсутствие эмоций при движении.	движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;	движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;
3) соответствие ритма движений ритму музыки:		
движение выполняется не ритмично	выполнение движений с ошибками	чёткое выполнение движений



4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):		
ребёнок выполняет все движения без ошибок	допускает 1-2 ошибки	не справляется с заданием

## 2. Воспроизведение ритма

1) воспроизведение ритма песни шагами:		
допускает много ошибок или не справляется с заданием.	верно воспроизводит ритм песни шагами на месте	верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и в движении по залу;
2) воспроизведение ритмических рисунков в хлопках		
допускает более 50% ошибок при воспроизведении ритмического рисунка	допускает 2-3 ошибки;	ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

## 3. Творчество

1) сочинение ритмических рисунков:		
Пассивен при сочинении ритмического рисунка, не проявляет творчества	ритмический рисунок носит эмоционально выразительный характер ;	ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки, творчески подходит к придумыванию ритмического рисунка;
2) танцевальное:		
не чувствует характер музыки, движения не соответствуют темпу и ритму музыки	чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;	– ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны

Результаты заносятся в карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Formой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы так же являются:

- конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца;
- праздничные выступления;
- фольклорные праздники («Масленица» и т.д.);
- развлечения и досуги («Осенины», «Посиделки на завалинке»);
- отчётные концерты;
- участие в смотрах, конкурсах;
- поступление ребенка в танцевальные студии.

### Список литературы:

1. Барабаш А.Н. Хореография для самых маленьких -СПб.: Белый ветер, 2002. — 108 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996. - 256 с.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
4. Бриске И. Э. Мир танца для детей. - Челябинск, 2005. - 64 с.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
6. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие -М.: Владос, 2001. - 256 с.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2006. - 352 с.
9. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000- 40 с.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат	502183754424259648339656506821166549734047792895
Владелец	Стрельникова Татьяна Владимировна
Действителен	С 09.01.2024 по 08.01.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502183754424259648339656506821166549734047792895

Владелец Стрельникова Татьяна Владимировна

Действителен с 09.01.2024 по 08.01.2025