

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МБДОУ «Детский сад № 222»

СОГЛАСОВАНО:
на Педагогическом совете
протокол № 4 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 222»
от 28.08. 2026 № 97 осн.
_____ Т.С.Курепина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Дошкольная, современная, профессиональная хореография»
МБДОУ «Детский сад № 222»
для детей 6 - 7 лет

Автор составитель:
Пучкина Ирина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

г. Барнаул 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность, актуальность Программы	3
1.2. Цель и задачи Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Порядок реализации Программы, структура занятий	5
1.5. Возрастные особенности воспитанников	6
1.6. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. Содержательный раздел	9
2.1. Содержание курса Программы	9
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	13
3. Организационный раздел	13
3.1. Учебно – тематическое планирование	13
3.2. Учебный план	15
3.3. Тематический план	19
3.4. Материально-техническое обеспечение Программы	23
3.5. Взаимодействие с родителями	23
3.6. Учебно – методическое обеспечение Программы	24
Лист внесения дополнений и изменений	25

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность, актуальность Программы

Дошкольный возраст - один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

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

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

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

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

1.2. Цель и задачи Программы

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

Задачи:

Образовательные:

1. Познакомить воспитанников с миром хореографического искусства, его историей.
2. Изучить основные понятия и термины.
3. Научить ориентироваться в разнообразии танцевальных жанров.

Развивающие:

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

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей чувство музыкального и художественного вкуса в мире музыки и танца.
2. Формировать у детей любовь к искусству музыки и танца, трудолюбие и чувство товарищества, целеустремленность в достижении поставленной цели, инициативу и уверенность в себе, даже если воспитанник не обладает выдающимися хореографическими данными.
3. Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.
4. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

1. Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка, его личности.
2. Принцип единства воспитательных, развивающих и образовательных целей, в процессе реализации которых учитываются интересы и способности воспитанников.

3. Принцип научной обоснованности и практической применимости.
4. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. Этот принцип дает возможность развивать в единстве эмоциональную, познавательную и практическую сферы личности ребенка.
5. Принцип гуманизации – признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка.
6. Комплексно-тематический подход к построению образовательного процесса.
7. Системный подход формирования программы, в которой все компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы.
8. Подход «от простого к сложному», который пронизывает все структурные части занятий во всех возрастных группах.

1.4. Порядок реализации Программы, структура занятий

Специфика обучения хореографии детей дошкольного возраста состоит в том, что образовательный процесс идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу, переводя его на более высокий уровень, на новом более насыщенном музыкальном материале с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Занятия по обучению хореографии проводятся 2 раза в неделю с 1 октября по 31 мая. Время занятий соответствует документу: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и составляет 6-7 лет – 30 минут.

Программа рассчитана на обучение детей с 6 до 7 лет.

Количество часов на реализацию: занятия проводятся 2 раза в неделю, общее количество – 64 часа в учебном году в каждой возрастной группе.

Форма реализации: обучение детей проходит на специально организованных занятиях во второй половине дня.

Для успешного освоения движений и организации учебного процесса, на занятиях вводится специальная танцевальная форма. 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.

Структура занятий во всех возрастных группах одинакова, так как предмет хореографии имеет свою специфику, актуальную для любого возраста, уровня знаний и навыков.

Занятие состоит из:

- Разминки – выполняется в виде небольшой танцевальной зарисовки под популярную детскую песенку, в которой проводится подготовка всех частей

опорно-двигательного аппарата к дальнейшим более сложным элементам. Продолжительность – от 2 до 5 минут.

- Основной части – изучение хореографических элементов, фигур композиции, постановка танцевальных номеров. Продолжительность – от 10 до 20 минут.

- Завершающей части – танцевальной игры на развитие различных навыков, например, умения импровизировать под музыку; или комплекса хореографических упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Продолжительность – от 2 до 5 минут.

Формы подведения итогов по дополнительной образовательной программе «Обучение хореографии» для детей дошкольного возраста:

- проведение открытых занятий с приглашением родителей;

- участие в праздничных утренниках;

- проведение отчетного концерта в конце года.

1.5. Возрастные особенности воспитанников

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

В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются музыкальные интересы, иногда к какому-то из видов музыкальной деятельности или к отдельному музыкальному произведению. В это время происходит становление всех основных видов музыкальной деятельности: восприятие музыки, пение, музыкально-ритмическое движение. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию. Поэтому в дошкольный период обучения хореографии дети делятся на группы в соответствии с возрастом воспитанников: от 3 до 4 лет, от 4 до 5 лет, от 5 до 6 лет, от 6 до 7 лет. Рассмотрим их особенности.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

Дети 6-7 лет воспитываются в подготовительной к школе группе. Развиваются умственные способности детей, обогащается их мышление. Физическое развитие совершенствуется в различных направлениях и, прежде всего, выражается в овладении основными видами танцевальных движений, в их скоординированности. Возникает еще большая возможность использовать движение как средство и способ развития музыкального восприятия, выражения себя средствами хореографии. Пользуясь танцевальным движением, воспитанник стремится проявить себя творчески, часто предлагая свое видение исполнения танцевальной постановки. В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии двигательной активности, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает желание и способность к исполнению разнообразных и сложных по координации танцевальных движений. Выступления перед зрителями

становятся достаточно выразительными, движения четкими, а групповая работа слаженной и уверенной. Педагог сотрудничает с детьми, побуждая их проявлять себя творчески, стимулируя их к придумыванию собственных движений, комбинаций, сюжетов для танцев.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с поставленными целями и задачами программы по обучению хореографии после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты в соответствии с возрастной группой воспитанников.

К концу обучения в возрастной группе от 6 до 7 лет обучающийся:

- будет знать и понимать основные понятия: исполнительское мастерство, современный танец и его направления, выразительность, постановка корпуса в классическом и современном танцах;
- будет запоминать названия новых хореографических элементов, движений и связок, использовать их в общении с педагогом и другими воспитанниками группы;
- будет чувствовать динамические оттенки в музыке и с интересом передавать их в движении;
- будет стремиться выразительно исполнять изученные движения и танцы в целом, исполнять хореографические движения в ускоренном темпе, самостоятельно;
- научится хорошо ориентироваться в пространстве сцены;
- будет стремиться самостоятельно придумывать и предлагать новые движения для танцевальных постановок.

У обучающегося:

- будут развиты творческие способности к танцевальной импровизации;
- будет воспитано чувство коллектива, команды;
- будет сформирована активная позиция к исполнительству на сцене;
- будет сформировано ответственное отношение к занятиям.

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

В начале, середине и конце учебного периода проводится мониторинг (диагностика), целью которой является: выявление уровня развития чувства ритма, навыков мышечной памяти, композиции танца (ориентировка в сценическом пространстве), танцевального творчества.

Процесс проведения мониторинга:

Педагог предлагает воспроизвести несложную танцевальную комбинацию сначала по показу, а затем самостоятельно. Можно дать задание на самостоятельное воспроизведение ребенком танцевальной комбинации из любого танцевального номера или раздела Танцевальные образы, подсказывая по необходимости порядок исполнения основных элементов.

Затем дает задание на воспроизведение ритмического рисунка. Это может быть отстукивание стопами или отстукивание + ритмические хлопки в виде небольшой комбинации.

Задание на композицию может проводиться в виде исполнения хоровода с использованием карточек-заданий с изображением композиционных фигур танца. Определяется методом наблюдения по ходу занятия, во время игры Иголочка-ниточка.

В завершающей части педагог предлагает танцевать самостоятельно под музыку, не звучавшую ранее на занятиях. Обучающийся импровизирует.

Уровни освоения программы:

Низкий: ребенок не испытывает эмоционального отклика, отказывается выполнять «танцевальные образы» или другие танцевальные элементы, не запоминает порядок движений в комбинациях, затрудняется в повторении ритмического рисунка движения, путается в выполнении элементов и заданий в разделе «композиция». Проявляет минимальную творческую активность.

Средний: ребенок выполняет простые танцевальные движения, при исполнении более сложных испытывает трудности, ожидает помощи педагога или ориентируется на исполнение других ребят из группы. Движения выполняет ритмично, но при неоднократном повторении. Задания в разделе «танцевальные игры» выполняет несколько пассивно, не стремится быть лучшим, ярким участником импровизаций, не проявляется активности при выборе ведущего для той или иной игры.

Высокий: ребенок понимает способ исполнения того или иного движения, умеет выполнять движения без показа педагога. Проявляет инициативу и творческие способности в импровизациях, стремится быть ведущим в играх. Движения выполняет ритмично, чувствует характер музыки. Хорошо ориентируется в пространстве и композиции танца или хоровода.

Мониторинг формирования навыков и умений

№	Ф.И. обучающегося	Параметры							
		чувство ритма		мышечная память		композиция		танцевальное творчество	
		н г	к г	н г	к. г.	н г	к.г.	н.г.	к.г.
1									
2									
3									
4									
	итого								

Условные обозначения: н г - начало года, к г - конец года.
В - высокий уровень, С – средний уровень, Н - низкий уровень.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание курса Программы

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

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

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разными физическими способностями. В программу «Обучение хореографии» включен разработанный практический и теоретический материал, новые компоненты.

Форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в танцевальных секциях.

Для каждой группы детей по медицинским показаниям с учетом темперамента подбирается индивидуальная программа упражнений детской хореографии, выполняя которую ребёнок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Это музыкально - ритмичные игры, системное повторение упражнений. Для занятий детской хореографией практически не существует противопоказаний.

Занятия детской хореографией по длительности не превышают нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребёнка. Упражнения подобраны таким образом, что в группе не бывает «лучших», «худших». Методика основана на индивидуальном походе к личности каждого ребёнка в группе. Во время занятий дети играют, танцуют, поют и с лёгкостью выполняют даже сложные для них физические упражнения. По особым критериям подбирается музыка. Данная программа удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к музыкально-ритмическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

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

Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа по хореографии способствует формированию у

детей знаний и двигательных умений, и навыков; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Хореография для дошкольников дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Данная программа предназначена для реализации в дошкольных учреждениях, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей дошкольного возраста. Систематические занятия хореографией совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Музыкально - ритмические движения - это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма - мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

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

Возрастная группа: дети дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения в каждой возрастной группе.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 64 часа в год.

Продолжительность одного занятия: не более 30 минут.

В начале работы с младшими дошкольниками уделяется внимание освоению образно-игровых движений. На этих же упражнениях начинается развитие элементарных двигательных качеств: пластичности, ловкости, а также основных видов движений (бег, прыжки, ходьба и пр.). Для младших дошкольников на основе игровых упражнений вводятся и все остальные движения: общеразвивающие, основные, плясовые.

Постепенно исполнение различных видов двигательных упражнений приобретает более дифференцированный характер. Танцевальные композиции для старших детей также различаются по своей функциональной направленности и содержат разные типы двигательных упражнений.

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

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

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

В процессе изучения нового материала наиболее актуальными являются:

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

Из многообразия существующих способов вызвать у детей интерес к новому материалу педагог выбирает наиболее оптимальные, соответствующие личности самого педагога, а также возрастным и индивидуальным особенностям своих воспитанников. Это могут быть загадки, сюрпризы, обращение к любимым персонажам и героям мультфильмов и т.д. Активизация внимания достигается за счет выполнения движений по показу. В процессе подражания дети внимательно следят за движениями педагога, их внимание полностью поглощено отражением действий взрослого. Темп и ритм движений, их последовательность, а также характер исполнения подчинены показу и звучанию музыки. В этот момент у детей тренируется скорость переключения движений, формируются умения и навыки, развивается слуховое восприятие, все виды памяти (мышечная, зрительная, слуховая). Полисенсорная основа (вижу, слышу, чувствую) способствует более эффективному и прочному усвоению материала и гармоничному развитию ребенка. Педагог подбадривает детей, старается стимулировать творческую активность, подбирает образные сравнения, характеризующие игровой образ, внушает уверенность в собственных силах. В процессе наблюдения педагог определяет те виды упражнений, которые вызывают у детей затруднения. Их можно сразу показать в медленном темпе под счет, используя приемы словесного объяснения в сочетании с музыкой. А затем снова детям предлагается исполнить всю композицию от начала до конца. Если некоторые сложные движения совсем не получаются у детей, то можно их заменить на более простые.

Педагогу следует акцентировать внимание не столько на ошибках исполнения, сколько на характере движений, отражающих музыкально-игровой образ и ориентироваться на поиске приемов, облегчающих детям освоение движений.

Чтобы добиться успеха, необходимо вначале уделить внимание формированию у ребенка установки на исполнение композиции. Важно «зацепить» интересы детей, их жизненный и игровой опыт, как бы перекинуть «мостик» от музыки и содержания композиции к интересу

ребенка, его индивидуальности и вызвать желание «войти в образ», показать его в пластике. Разнообразные танцевальные композиции требуют разных установок, опоры на различные образы.

После освоения комплекса основных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. Определяя танцевальную композицию для любой возрастной группы, необходимо проанализировать следующие параметры:

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

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап - обучение упражнению, отдельному движению.	Этап углубленного разучивания упражнений, движений.	Этап закрепления и совершенствования упражнения, движения.
- название движения; - показ; - объяснение техники; - опробование движений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение движения; - закрепление двигательного навыка;	- выполнение движений более высокого уровня; - использование движения в комбинации с другими движениями; - формирование индивидуального стиля.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

Формы реализации программы:

- групповая – до 20 человек;

Методы реализации программы:

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

Средства реализации программы:

- яркий показ педагога не только движений, но и эмоций в танце;

- набор основных движений для постановки корпуса, развития мышечной силы, развития подвижности суставов и др.;
- атрибуты;
- танцевальные игры и танцевальные образы как игровое средство научения танцевальному движению и импровизации;
- набор музыкального материала, применяемый в соответствии с возрастными особенностями группы и уровнем подготовленности обучающихся.

3. Организационный раздел

3.1. Учебно – тематическое планирование

Специфика хореографии предполагает повторяемость материала, его цикличность с постепенным усложнением элементов в каждом последующем учебном цикле. В связи с этим, темы в разных возрастных группах почти не меняются, меняется лишь степень сложности исполнения.

Темы для всех возрастных групп:

Тема – Вводное занятие.

Познакомиться с детьми, объяснить правила поведения на занятии, изучить поклон. Познакомить детей с основными понятиями.

Тема – Формирование танцевальной техники:

- упражнения для выработки правильной постановки корпуса;
- упражнения для стоп;
- элементарные танцевальные упражнения для развития силы мышц различных частей тела;
- элементарный стретчинг – вариация классической растяжки в более атравматичном варианте соответственно возрастным особенностям обучающихся (начиная с возраста 4-5 лет);
- основные танцевальные движения, соединение движений в небольшие танцевальные композиции;
- основные движения детского танца с предметом (4-5 лет);
- элементарные движения в паре (4-5 лет);
- упражнения для развития плавности движений рук, упражнения для развития фиксации положений ног и корпуса, подтянутости (с 5-6 лет);
- основы исполнения стилей танца «джаз» и «модерн» (6-7 лет);
- основные движения стиля танца «хип-хоп» (6-7 лет);
- изучение элементарных акробатических трюков современного детского танца (6-7 лет).

Тема – Танцевальные образы.

Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, растяжки и т.д.. При проведении этой части занятия используется исключительно игровая форма, чтобы стимулировать детей к выполнению элементов, требующих не малых для ребенка физических усилий.

Тема – Танцевальные игры.

Завершающая часть занятия. Делает акцент на развитии эмоциональной отзывчивости, воображения, умения импровизировать и т. д. В итоге ребенок уходит в группу, получив не только знания, но и хорошее настроение.

Тема – Постановка танцевальных номеров (три номера в учебном году), начиная с 4-5 лет.

Тема – Подготовка и проведение творческого отчета.

Темы для определенных возрастных групп:

3-4 года:

Тема: Танцы для малышей.

В первые месяцы используются простейшие песенки, позволяющие легко проиллюстрировать слова песни в движении. Постепенно переходим на более сложные мелодии с проигрышами и убыстрением темпа.

Тема: Танцуем как артисты.

Учимся эмоционально танцевать. Используя знакомые танцы для малышей, добавляем эмоциональную окраску. Учим лицом изображать во время танца эмоции главных действующих персонажей.

6-7 лет:

Тема: Творчество в танце.

Выполнение заданий на раскрытие того или иного образа под характерную музыку.

Основные понятия хореографического искусства, используемые в программе: танец, поклон, разминка, круг, линия, диагональ, разброс, танцевальный шаг, танцевальный бег, стречинг, подтянутость, прыжок, осанка, атрибут, подъем, образ, жест, композиция, джаз, модерн, хип-хоп, трюк, импровизация, комбинация.

3.2. Учебный план по обучению хореографии детей группы от 6 до 7 лет

Перечень основных тем и разделов программы	Количество учебных часов			всего часов по разделам
	всего	из них		
		теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие.	2	1	1	
Тема 2. Формирование танцевальной техники.	24	3	21	
Тема 3. Постановка танцевальных номеров.	26	3	23	выступление на утренниках
Тема 4. Творчество в танце.	6	1	5	
Тема 5. Подготовка и проведение творческого отчета.	6	1	5	творческий отчет

Итого за период	64			
-----------------	----	--	--	--

Содержание учебных тем.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

Знакомство с детьми, вводная беседа.

Рассказать о культуре поведения на занятии, правилах общения между мальчиками и девочками. Познакомить детей с понятием, «образ», «жест», «танец», «современные направления танца». Изучить позиции ног в хореографии.

Практика.

Приветствие-поклон: стоим ноги вместе, руки на поясе, «раз-два»-топнуть правой ногой, «три-четыре»-хлопнуть в ладоши на каждый счет, «пять-шесть»-топнуть левой ногой, «семь-восемь»-хлопнуть в ладоши, «раз-два»- подняться на полупальцы, вытянуть руки вверх, «три-четыре»- правую ногу поставить скрестно впереди левой и сделать винтовой поворот на полупальцах на 360° руки держать в замке, «пять-шесть»- шаг вправо, правую руку вытянуть в сторону, четко притопнуть левой ногой, руку и голову опустить, «семь-восемь»- то же в левую сторону. Основные движения для разминки: повороты головы, круговые движения головой, четкое покачивание плечами вверх-вниз на счет «раз-два-раз-два-три», круговые движения плечами с повышением амплитуды вращения, наклоны корпуса вправо-влево с вытянутой рукой и круговым движением корпуса через пол, приседания на полупальцах до пола, марш на месте, бег на месте с высоким подниманием бедра, выносом прямой ноги вперед и в стороны, чередованием положений рук, прыжки на месте с чередованием положений ног.

Тема 2. Формирование танцевальной техники.

Теория.

Объясняем что развиваем каждым упражнением. Объясняем строение тела, названия его частей. Познакомить с понятием «диагональ».

Объяснить, что значит выражение «выразительно выполнять движения», учить выполнять движения слаженно всеми частями тела. Познакомить воспитанников с классическими стилями современного танца «джаз» и «модерн», рассказать об истории их возникновения. Познакомить воспитанников со стилем современного танца «хип-хопом». Познакомить воспитанников с понятием «трюк». Четко объяснять технику, контролировать выполнение трюков индивидуально.

Практика.

Упражнение «Солдатик» с усложнением под речитатив: «На одной ноге постой-ка, Будто ты солдатик стойкий. Ножку правую к груди да смотри не упади. А теперь давай-ка с левой, Если ты солдатик смелый. Раз-два-три – ножку опусти»

«Дощечка»- «раз»-подняться на полупальцы, «два»- сесть на пятки спина прямая и задержаться в этом положении еще на два такта, «три» - выпрямить ноги, «четыре»- опустить пятки на пол.

«Самовар»- сидя на полу вытянуть ноги вперед, поставить руки на пояс, держать спину прямо. «Раз-два»- соединяем стопы и подтягиваем ноги к себе до упора, спина прямая, «три-четыре»- выпрямляем ноги. Упражнение выполняется медленно, задача - сохранить спину прямой.

Упражнения для стоп. Изучить шесть позиций ног, с помощью переступаний менять позиции, держать носочки максимально натянутыми.

«Натянутые носочки»- из заданной позиции ног выводить натянутый носочек и закрывать обратно в позицию.

После выполнить небольшой самомассаж стоп.

Стречинг. Сидя на полу, одно колено согнуто и отведено назад, выполнять наклоны к ноге животом вперед и боком с заносом руки над головой.

В положении сидя ноги врозь выполняем круговые движения корпусом по направлениям к ноге - вперед - к другой ноге. Спина ровная, руки произвольные. Стречинг выполняется под спокойную мелодичную музыку.

Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов. Выполняются в партере сидя, лежа на спине и на животе.

«Карусель»- для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. «Закружилась карусель!»

«Лодочка» - лежа на животе вытянуть руки вперед и поднять их, усложнение – поднять вместе с ногами и раскачиваться вперед-назад, влево-вправо.

«Ракета»- для мышц рук, спины, живота, ног; координации. «Готовим ракету к полету»- лежа на спине, плавно поднять ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднять нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. «Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск!»- лечь на спину и немножко отдохнуть перед следующим запуском.

«Экскаватор»- для мышц спины, живота, ног; гибкости. Лечь на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. «Экскаватор к работе готов!»- поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживать позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

Упражнения для развития плавности движений рук. «Играют маленькие волны»- под плавную инструментальную музыку руками изображаем волны, прилив, отлив, спокойную воду, бурю на воде.

Упражнения для развития фиксации положений ног и корпуса, подтянутости. «Деревянные и тряпичные куклы»- при изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо-влево,

сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч, ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Подражая тряпочным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно. В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело вправо-влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте.

Разучить комбинацию на закрепление изученных позиций ног, смена позиций начинается с медленного темпа и постепенно переходить на быстрый. Основы исполнения стиля танца «джаз». «Джаз»- разучить основы исполнения элементарной полиметрии, полицентрии через импульс, контракции - рему (сжатие-высвобождение). Учить четкости и законченности выполнения движений.

Основы исполнения стиля танца «модерн». «Модерн»- разучить основы исполнения контракции, арок, кефа, релиза. Учить воспитанников выполнять движения свободно, плавно, без округлостей в локтях, плавно фиксировать значимые точки.

Поклон в стиле «джаз». «Раз» - руки согнуты в локтях поднять вверх, «и» - опустить руки на пояс, локти, удерживая в 1ом положении, «два» - руки на поясе переводим против часовой стрелки, корпус неподвижен, «и» - наклон корпуса вперед, «три» - ноги с корпусом поворачиваются в лево, руки остаются на месте «и» - слайд ногой назад, руки оттяжка вперед, «четыре» - ноги вместе, руки вдоль корпуса. «Раз»- ноги вместе в плие, руки позиция «за партой» правая рука вверх, «и»- поменять руки, левая вверх, «два»- поменять руки, правая вверх, «и»- правую руку сложить на левую и голова влево, «три»- вернуть с положение как на счет «два», «и-четыре»- волна корпусом снизу вверх.

Основные движения стиля танца «хип-хоп». Базовые движения- кач, степ, пружинка, хэппи-фит, роджер рэббит, монастери. Разучить танцевальную композицию «Хип-хопчики» в стиле «хип-хоп».

Элементарные акробатические трюки современного детского танца. Переворот назад через спину, бочка, разножка и др.

Учить воспитанников соблюдать технику безопасности при выполнении трюковых элементов. Научить правильному положению позвоночника на всех стадиях выполнения трюкового элемента: подготовка, трюк, выход.

Первоначально все элементы выполняются при помощи и поддержке педагога, затем самостоятельно самим воспитанником.

Тема 3. Постановка танцевальных номеров.

Теория.

Акцентировать внимание на различие в характере движений различных стилей танца.

Акцент на работу с ритмом, амплитудой движений и энергетической подаче.

Практика.

Соединение основных движений стилей танца «джаз» и «модерн» в танцевальные композиции.

Танцевальный репертуар: танец в стиле модерн «Летят голуби», танец в стиле джаз «Веселый джаз», танец в стиле хип-хоп «Хип-хопчики» с использованием трюковых элементов.

Учить свободному и самостоятельному воспроизведению изученных движений, танцев.

Тема 4. Творчество в танце.

Теория.

Познакомить с понятием «творчество», «образ».

Практика.

Выполнение заданий на раскрытие того или иного образа под характерную музыку. Разделить детей по два-три человека в группе и дать им импровизационное задание – придумать танец для определенного образа. Используя знакомые движения, с помощью педагога, дети сочиняют танцевальные композиции. Задача - научить детей использовать ранее изученный материал творчески, свободно чувствовать себя в роли активного участника творческого процесса.

Тема 5. Подготовка и проведение творческого отчета.

Теория.

Напомнить о правилах поведения на открытом занятии и о значимости события.

Практика.

Развитие индивидуального мастерства исполнения изученных стилей танца. Развивать координацию движений, упражнять в равновесии, формировать образно-пространственное мышление, закреплять основные виды движений в быстром темпе.

Учить свободному и самостоятельному воспроизведению изученных движений, танцев.

Подбор самых основных и ярких движений, упражнений для показа на открытом занятии.

Акцент на работу с ритмом, амплитудой движений и энергетической подаче.

Повторение основ пройденного материала, повышение индивидуального мастерства исполнения упражнений и движений воспитанниками, отработка сценической формы ранее изученных танцевальных номеров.

Отработка качества уже изученных движений, усложнение ритмического рисунка, увеличение скорости выполнения движений.

Выстроить занятие композиционно, изучить порядок выполнения частей открытого занятия, перестроения по его ходу. Напомнить воспитанникам о правилах поведения на открытом занятии и о значимости события.

Структура открытого занятия: квадратное или шахматное построение по линиям, поклон-приветствие в стиле «джаз». Разминка. Упражнения для стоп, стретчинг. Упражнения на растяжку, формирование мышечного корсета и

постановку корпуса. Танцевальные номера в стиле «джаз», «модерн» и «хип-хоп». Поклон.

3.3 Тематический план

месяц	№ занятия	форма	тема занятия
октябрь	1	вводное занятие	Знакомство. Рассказать о культуре поведения на занятии, правилах общения между мальчиками и девочками. Изучаем поклон, разминку.
	2	вводное занятие	Поклон, разминка. Вводные танцевальные движения, комбинации.
	3	репетиция	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Солдатык» с усложнением. Позиции ног в хореографии.
	4	репетиция	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Солдатык» с усложнением. Смена позиций ног в хореографии шагами с натянутого носка.
	5	репетиция	Поклон. Разминка. Упражнения для выработки правильной постановки корпуса «Содатык», «Дощечка». Упражнение «Натянутые носочки».
	6	репетиция	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Дощечка». Упражнение «Натянутые носочки».. Самомассаж стоп. Упражнение для развития силы мышц «Карусель».
	7	репетиция	Поклон. Разминка Упражнения для развития силы мышц «Карусель», «Лодочка». Упражнение для рук «Играют маленькие волны».
	8	репетиция	Поклон. Разминка. Упражнения для развития силы мышц «Лодочка», «Ракета». Упражнение для рук «Играют маленькие волны».
ноябрь	1	репетиция	Знакомство со стилем современного танца «Джаз». Изучение поклона в стиле «Джаз».
	2	репетиция	Закрепление поклона в стиле «Джаз». Основы исполнения элементарной полиметрии, полицентрии через импульс.
	3	репетиция	Поклон. Разминка. Основы исполнения элементарной полиметрии, полицентрии через импульс. Основы исполнения контракции-ремы (сжатие-высвобождение).
	4	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Стречинг.
	5	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Стречинг.
	6	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение для плавности рук.
	7	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Стречинг.
	8	репетиция	Поклон, разминка. Повторение упражнений для

			развития силы мышц, для рук, для стоп.
декабрь	1	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение для плавности рук «Играют маленькие волны».
	2	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение «Натянутые носочки».
	3	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Стречинг.
	4	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение для развития силы мышц «Карусель».
	5	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение для развития силы мышц «Лодочка».
	6	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение для развития силы мышц «Ракета».
	7	репетиция	Поклон. Разминка. Повторение основных движений и упражнений из темы «Формирование танцевальной техники».
	8	репетиция	Творческие задания на самостоятельное раскрытие образов под музыку. Командные и индивидуальные задания.
январь	1	репетиция	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Дощечка». Упражнение для развития силы мышц «Ракета».
	2	репетиция	Поклон. Разминка. Упражнения для выработки правильной постановки корпуса «Дощечка», «Самовар». Упражнения для развития силы мышц «Ракета», «Экскаватор».
	3	репетиция	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Самовар». Упражнение для развития силы мышц «Экскаватор». Упражнение «Деревянные и тряпичные куклы».
	4	репетиция	Поклон. Разминка. Повторение основных упражнений из темы «Формирование танцевальной техники».
	5	репетиция	Поклон. Разминка. Творческие задания на раскрытие образа в танце.
	6	репетиция	Поклон. Разминка. История возникновения стиля современного танца «Модерн». Подготовительные упражнения к изучению основных движений танца «Модерн».
	7	репетиция	Поклон. Разминка. Основы исполнения контракции, арок, кефа, релиза.
	8	репетиция	Поклон, разминка. Повторение упражнений для развития силы мышц, для рук, для стоп. Стречинг.
февраль	1	репетиция	Поклон. Разминка. Основы исполнения контракции, арок, кефа, релиза.

	2	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби». Основные правила танца с предметом.
	3	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби».
	4	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби».
	5	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби».
	6	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби».
	7	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби».
	8	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби».
март	1	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби».
	2	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби».
	3	репетиция	Поклон. Разминка. Повторение упражнений для осанки и упражнений для стоп. Стречинг.
	4	репетиция	Поклон. Разминка. Повторение упражнений для силы мышц и упражнений для пластики рук.
	5	репетиция	Поклон. Разминка. Знакомство с современным стилем танца «хип-хоп». История возникновения, подготовительные упражнения.
	6	репетиция	Поклон. Разминка. Основные движения танца «хип-хоп»: кач, степ, пружинка, хэппи-фит.
	7	репетиция	Поклон. Разминка. Основные движения танца «хип-хоп»: роджер, рэббит, монастери.
	8	репетиция	Поклон. Разминка. Повторение основные движения танца «хип-хоп».
апрель	1	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».
	2	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».
	3	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».
	4	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».
	5	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».
	6	репетиция	Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».
	7	репетиция	Поклон. Формирование разминки для творческого отчета. Повторение основных упражнений для осанки.
	8	репетиция	Поклон. Закрепление разминки. Повторение основных упражнений для стоп, рук. Стречинг.
май	1	репетиция	Поклон. Разминка. Повторение танцевальных

		номеров: «Веселый джаз», «Летят голуби», «Хипхопчики».
2	репетиция	Подготовка творческого отчета. Творческое задание для групп – придумать поклон в одном из трех стилей танца: джазе, модерне или хип-хопе. Выбор стиля поклона вместе с детьми.
3	репетиция	Поклон. Разминка. Подготовка творческого отчета. Повтор танца «Веселый джаз».
4	репетиция	Поклон. Разминка. Подготовка творческого отчета. Повтор танца «Летят голуби».
5	репетиция	Поклон. Разминка. Подготовка творческого отчета. Повтор танца «Хипхопчики».
6	репетиция	Поклон. Разминка. Подготовка творческого отчета. Творческое задание: придумать танцевальное прощание для зрителя под заданную музыку.
7	репетиция	Поклон. Разминка. Изучение элементарных акробатических трюков детского танца в стиле «хип-хоп»: переворот через спину назад, бочка, разножка.
8		Творческий отчет.
64		

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Учебно-материальная база:

- музыкальный или спортивный зал;
- музыкальный центр;
- 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.

3.5. Взаимодействие с родителями.

Работа с родителями воспитанников в процессе обучения хореографии проходит поэтапно. На первом этапе, подготовительном, проводится анкетирование с целью выявления заинтересованности родителей на получение дополнительной образовательной услуги по программе «Обучение хореографии» и возможностей сотрудничества по данному направлению.

Затем проводится родительское собрание с целью непосредственного вовлечения родителей в процесс обучения хореографии детей, проходит обсуждение необходимых условий и возможностей для осуществления образовательной деятельности:

- обсуждение с родителями детей вопросов, связанных с реализацией программы, основных целей программы;
- создание условий для обучения: какая будет форма, необходимые атрибуты, участие в подготовке оформления танцевальных номеров;
- взаимодействие с семьей: возможное участие родителей или родственников в танцевальной деятельности, выступлениях, открытых занятиях;
- организационные моменты: расписание, оплата, структура занятий.

После формирования групп и утверждения расписания, устанавливаются информационные материалы в группах. Это могут быть папки-передвижки, где располагается информация о расписании, оплате, полезные тематические материалы для родителей воспитанников.

В течение учебного года по запросам родителей оказываются консультации, информационная поддержка по вопросам индивидуальных достижений воспитанников, их индивидуального творческого развития.

Открытые занятия проводятся с приглашением родителей, а так же с непосредственным их участием. Так же поощряется и стимулируется желание ребенка выступать перед зрителями в домашних условиях.

3.6. Учебно – методическое обеспечение Программы

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

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000.
2. Бриске И. Э. Мир танца для детей. Челябинск, 2005.
3. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика», 2006.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб: Диамант, 1997.
5. Козлов В., Гиршон А., Веремеенко Н. Интегративная танцевально – двигательная терапия, изд. 2-е, СПб: Речь, 2006.
6. Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу». http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2004.
8. Сауко Т., Буренина А. Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2 – 3 лет, СПб, 2001.
9. Скрипниченко Е.В. Программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет «Чудо-ритмика», Соликамск, 2010.
10. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Москва: Линка – Пресс, 2006.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Са-фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: «Детство - пресс», 2003.

Лист внесения дополнений и изменений