

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 189

Принята:
Педагогическим советом
МБДОУ - детский сад № 189
Протокол № 1
от « 27 » 08 2025 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ - детский сад № 189
С.А. Гребень
Приказ № 128
от « 28 » 08 2025 г.



**Образовательная программа
дополнительного образования
«Хореография»**

Срок реализации – 1 год

Екатеринбург, 2025

Содержание

I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы дополнительного образования	3
1.3	Принципы и подходы к реализации Программы	9
1.4	Характеристики, значимые для разработки и реализации Программы	10
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	11
II	Содержательный раздел	
2.1	Содержание психолого-педагогической работы	14
2.2	Учебный план	40
2.3	Календарный учебный график	40
2.4	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	41
III	Организационный раздел	
3.1	Материально – техническое и методическое обеспечение Программы	42
3.2	Оценочные материалы	42

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области художественно – эстетическое развитие и обеспечивает социальную ситуацию развития личности ребенка.

Программа направлена на эмоциональное, духовное развитие дошкольника. Сочетание духовного и физического начала необходимо для развития личности ребенка в целом. Образовательная программа дополнительного образования «Хореография» направлена на обучение хореографии детей от двух до семи лет.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Задачи программы в сравнении с основной образовательной программой МБДОУ

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Задачи художественно – эстетического развития (музыка) в рамках основной образовательной программы МБДОУ	Задачи программы дополнительного образования «Хореография»
1. Развивать эмоциональность и образность восприятия музыки через движения. 2. Формировать способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопать, притопывать ногой, полуприседать, совершать повороты кистей рук и т.д.).	1. Развивать чувство ритма, ориентацию в пространстве, внимание, память. 2. Учить ритмично выполнять различные виды ходьбы (на носочках, на пятках). 3. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.

3. Учить детей начинать движение с началом музыки и заканчивать с ее окончанием 4. Передавать образы (птичка летает, заяка прыгает, мишка косолапый идет). 5. Совершенствовать умение ходить и бегать (на носках, тихо; высоко и низко поднимая ноги; прямым галопом), выполнять плясовые движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни.	4. Формировать умение ориентироваться в пространстве. 5. Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы. 6. Самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки. 7. Учить детей импровизировать под музыку соответствующего характера, выразительно исполнять движения животных. 8. Выработать у детей красивую осанку, подтянутость, внутреннюю собранность. 9. Развивать танцевально-игровое творчество. 10. Менять движения со сменой частей музыкальных фраз. 11. Отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения. 12. Воспитывать нравственно-волевые качества (настойчивость, выдержку), умение действовать в коллективе, дружеские взаимоотношения в играх, умение подчинять свои интересы интересам всего коллектива. 13. Содействовать проявлению активности и самостоятельности. 14. Стимулировать формирование танцевальных навыков и умений; психических процессов: мышления, воображения; фантазии и импровизации.
--	--

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи художественно – эстетического развития (музыка) в рамках основной образовательной программы МБДОУ	Задачи программы дополнительного образования «Хореография»
1. Совершенствовать навыки основных движений (ходьба и бег). Учить маршировать вместе со всеми и индивидуально, бегать легко, в умеренном и быстром темпе под музыку. 2. Учить двигаться в соответствии с двухчастной формой музыки и силой её звучания (громко, тихо); реагировать на начало звучания музыки и её окончание. 3. Улучшать качество исполнения танцевальных движений: притопывать попеременно двумя ногами и одной ногой. 4. Развивать умение кружиться в парах, выполнять прямой галоп, двигаться под музыку ритмично и солано темпу и	1. Развивать чувство ритма, ориентацию в пространстве, внимание, память. 2. Учить ритмично выполнять различные виды ходьбы (на носочках, на пятках). 3. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. 4. Формировать умение ориентироваться в пространстве. 5. Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы. 6. Самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки. 7. Учить детей импровизировать под музыку соответствующего характера,

характеру музыкального произведения с предметами, игрушками и без них. 5. Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет зайка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички и т.д. 6. Стимулировать самостоятельное выполнение танцевальных движений под плясовые мелодии. Учить более точно выполнять движения, передающие характер изображаемых животных.	выразительно исполнять движения животных. 8. Выработать у детей красивую осанку, подтянутость, внутреннюю собранность. 9. Развивать танцевально-игровое творчество. 10. Менять движения со сменой частей музыкальных фраз. 11. Отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения. 12. Воспитывать нравственно-волевые качества (настойчивость, выдержку), умение действовать в коллективе, дружеские взаимоотношения в играх, умение подчинять свои интересы интересам всего коллектива. 13. Содействовать проявлению активности и самостоятельности. 14. Стимулировать формирование танцевальных навыков и умений; психических процессов: мышления, воображения; фантазии и импровизации.
--	--

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи художественно – эстетического развития (музыка) в рамках основной образовательной программы МБДОУ	Задачи программы дополнительного образования «Хореография»
1. Формировать у детей навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки. 2. Учить самостоятельно менять движения в соответствии с двух- и трех-частной формой музыки. 3. Совершенствовать танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, кружение по одному и в парах. 4. Учить детей двигаться в парах по кругу в танцах и хороводах, ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения (из круга врассыпную и обратно), подскоки. 5. Продолжать совершенствовать у детей навыки основных движений (ходьба: «торжественная», «спокойная», «таинственная»; бег: легкий, стремительный). 6. Развивать эмоционально-образное исполнение музыкально-игровых упражнений (кружатся листочки, падают снежинки) и сценок, используя мимику и	1. Развивать чувство ритма, ориентацию в пространстве, внимание, память. 2. Учить ритмично выполнять различные виды ходьбы (на носочках, на пятках, гусиный шаг, высокий топающий). 3. Развивать пластичность, музыкальность, координацию движений. 4. Учить выполнять поднимание на полупальцы с одновременным движением рук. 5. Развивать быстроту реакции, координацию движений, умение переключаться от одного движения к другому. 6. Развивать умение сочетать движения с музыкой, ориентироваться в пространстве во время различных перестроений. 7. Совершенствовать выполнение хороводного и дробного шага. 8. Совершенствовать умение выразительно исполнять композицию, содействовать самостоятельному исполнению композиции

пантомимику (зайка веселый и грустный, хитрая лисичка, сердитый волк и т.д.).	9. Развивать умение создавать пластический образ, способность к импровизации. 10. Знакомить с элементами современного танца 11. Совершенствовать умение выразительно исполнять элементы ритмического танца. 12. Знакомить с элементами современного танца. 13. Воспитывать интерес и любовь к музыке, потребность в ее слушании, движении под музыку в свободных играх. 14. Воспитывать потребность к самовыражению в движении под музыку. 15. Формировать умение исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку. 16. Развивать воображение, фантазию, умение самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ. 17. Воспитывать умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике; 18. Воспитывать культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.
--	--

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи художественно – эстетического развития (музыка) в рамках основной образовательной программы МБДОУ	Задачи программы дополнительного образования «Хореография»
1.Развивать чувство ритма. 2.Развивать умение передавать через движения характер музыки, ее эмоционально-образное содержание. 3.Развивать умение свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения. 4.Развивать умение самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.	1. Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы) 2. Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя: - элементы народных плясок и детского

5. Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений: - поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; - приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед; - кружение; - приседание с выставлением ноги вперед. 6. Продолжать развивать навыки инсценирования песен, изображения образов сказочных животных и птиц (лошадка, коза, лиса, медведь, заяц, журавль, ворон и т.д.) в разных танцевально-игровых ситуациях. 7. Познакомить с русским хороводом, пляской, а также с танцами других народов. 8. Развивать представления об опорной и работающей ноге. 9. Развивать представления о правильном положении корпуса.	бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др. 3. Развивать умение самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, несколько кругов, становиться в пары и друг за другом, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.). 4. Развивать умение сочинять несложные плясовые движения и их комбинации. 5. Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ. 6. Развивать воображение, фантазию, умение находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям. 7. Тренировать подвижность (лабильность) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - по фразам. 8. Воспитывать умение сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения). 9. Воспитывать потребность научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми.
--	---

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи художественно – эстетического развития в рамках основной образовательной программы МБДОУ	Задачи программы дополнительного образования детей (хореография)
---	--

1. Способствовать дальнейшему развитию навыков танцевальных движений, умения выразительного и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание. 2. Знакомить с особенностями национальных плясок (русские, белорусские, украинские и т.д.). 3. Развивать танцевально-игровое творчество. 4. Формировать навыки художественного исполнения различных образов при инсценировании песен, танцев, театральных постановок. 5. Способствовать развитию творческой активности детей в доступных видах музыкальной исполнительской деятельности. 6. Учить импровизировать под музыку соответствующего характера. 7. Учить придумывать движения, отражающие содержание песни; выразительно действовать с воображаемыми предметами. 8. Учить самостоятельно искать способ передачи в движениях музыкальных образов. 9. Формировать музыкальные способности; содействовать проявлению активности и самостоятельности.	1. Развивать умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность, восторг и т. д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты. 2. Развивать умение различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления); динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т. д.; 3. Развивать способность различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) - и выражать это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия («мелодия», «аккомпанемент», «регистр» и т. д.). 4. Учить выполнять танцевальные элементы и композиции: а) танцевальный шаг (шаг с носка); б) бег на полупальцах; в) прыжки; г) па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками и т.д., полька по одному, парами; д) элементы движений и танцевальные этюды народных танцев; е) хлопки в различных ритмических рисунках; ж) хлопки по бедрам, по коленям, присядки (для мальчиков); з) вертушки (для девочек); 5. Учить сохранять правильное положение корпуса при танцевальном движении. 6. Танцевать индивидуально и коллективно. 7. Выполнять танцевальные движения: - шаг с притопом;
--	--

	- приставной шаг с приседанием; - пружинящий шаг; - боковой галоп; - переменный шаг; - тройные притопы; - присядки для мальчиков и т.п. 8. Выразительно и ритмично исполнять танцы, движения с предметами (шарами, обручем, мячами, цветами, лентами, ложками). 9. Учить, самостоятельно, придумывать движения, отражающие содержание песни, вариации элементов плясовых движений; выразительно действовать с воображаемыми предметами, самостоятельно искать способ передачи в движениях музыкальных образов. 10. Учить детей импровизировать под музыку соответствующего характера движения людей, образы животных. 11. Выработать у детей красивую осанку, подтянутость, внутреннюю собранность; 12. Развивать способности к эмпатии - умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, героям песен, музыкальных пьес и других произведений. 13. Воспитывать культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.
--	--

1.3. Принципы и подходы к реализации Программы

Программа разработана с учетом следующих основных *принципов дошкольного образования*:

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка (индивидуализация дошкольного образования);
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Основными *подходами* к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей.

1.4. Характеристики, значимые для разработки и реализации Программы Особенности хореографической работы с детьми 2-3 лет

Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Движения малышей еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому обмен и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер. К 3-м годам у ребенка появляется достаточный запас эмоциональных впечатлений, сформируется элементарное эстетическое восприятие и эмоциональная отзывчивость к происходящему (будь то игра, танец и т.д.), повышается танцевальная активность: ребенок исполняет несложные пляски (в том числе и с атрибутами), танцует в кругу, в паре, в хороводе, легко вовлекается в музыкально- подвижные игры, ребенок выполняет действия под музыку, передает характерные движения игровых персонажей (лиса, заяц и т.д.), появляются первые творческие проявления ребенка в движении.

Особенности хореографической работы с детьми 3-4 лет

Двигательная активность, работоспособность, выносливость детей этого возраста уже согласованна в умении управлять своим телом, координировать движения, что является важным показателем для хореографического и умственного развития ребенка.

Хореографические занятия, построенные с использованием предметно-наглядной деятельности (атрибуты), способствуют развитию у детей образного мышления, фантазии, воображения. Благодаря этому предоставляются широкие возможности привнести в хореографический и воспитательный процессы полезные элементы, правила поведения по отношению к своим друзьям по группе и т. д.

Возраст 3 года является очень важным как в хореографическом развитии ребенка, так и в общем развитии ребенка. Поскольку это период формирования характера, темперамента, осознания себя как личности и своего «Я». Должное внимательное, отзывчивое отношение взрослых будут усиливать его личность и волю в достижении поставленных целей и задач на занятиях хореографии.

Особенности хореографической работы с детьми 4-5 лет

В этот период развития ребенок уже может воспроизводить движения в образах. Выполнение простых сюжетных и парных танцев происходит осмысленно, целенаправленно с анализом своих действий (наглядно-образное мышление). Ребенок свободно фантазирует при помощи выразительных, пластичных танцевальных движений под определенный характер мелодии; вместе с танцевальными движениями использует мимику и пантомимику, хорошо чувствует ритм.

В танцах он начинает развивать творческое воображение, сообразительность, волевые и нравственные качества.

Особенности хореографической работы с детьми 5-6 лет

Дети этого возраста хорошо ориентируются в пространстве, правильно используют многообразные обозначения пространственных отношений, перестроений в танце: «Побежали по кругу, закружились вправо, перестроились в линию, закружились влево».

Теперь ребенок осознанно выполняет задания, а обучение становится более целенаправленным.

Различные перестроения, координация движений в танцах развивают у ребенка такие мыслительные операции, как сравнение, абстрагирование, установление причинно-следственных связей.

Особенности хореографической работы с детьми 6-7 лет

Дети выразительно, легко и точно исполняют танцевальные движения, умеют самостоятельно исполнять танец, передавая в движениях средства музыкальной

выразительности, осваивают большой объем разных композиций, разных по стилю и характеру, сложные виды движений;
Способны к импровизации с использованием разнообразных танцевальных движений.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Модуль «Ритмика и пластика»

2-3 года:

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания и полуприсяды (в т.ч. с разворотом);
- выполнять хлопки;
- подражать характерным движениям животных;

3-4 года:

- выразительность движений под музыку;
- умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ;
- разнообразие выполняемых движений;
- четкое реагирование на начало музыки и ее окончание;
- умение исполнять движения в соответствии с темпом, ритмом, формой музыкального произведения.

4-5 лет:

- выразительность и непосредственность движений под музыку;
- умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку;
- четкое реагирование на начало музыки и ее окончание;
- умение исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- умение передавать игровые образы;
- умение выполнять элементы партерной гимнастики.

5-6 лет:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений; умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

6-7 лет:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений; умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

Модуль «Азбука современного танца»

2-3 года:

- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);

- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);
- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации.

3-4 года:

- выполнять разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения.
- ориентироваться в зале, строиться в круг, колонну.
- умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ и выразительность движений.

4-5 лет:

- выразительное исполнение танцевальных движений под музыку;
- умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций;
- использование разнообразных движений в импровизации под музыку.

5-6 лет:

- выразительное исполнение танцевальных движений под музыку;
- умение самостоятельно передавать в движениях основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разных композиций;
- способность к импровизации с использованием разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений и танце.

6-7 лет:

- выразительное исполнение танцевальных движений под музыку;
- умение самостоятельно передавать в движениях основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разных композиций;
- способность к импровизации с использованием разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений и танце.

Модуль «Азбука народного танца»

2-3 года:

- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- кружиться по одному и в паре;
- ходить на полупальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- выполнять прямой галоп;

3-4 года:

- слушать танцевальную мелодию до конца, узнавать знакомые мелодии;
- замечать изменения в звучании мелодии (тихо – громко);
- передавать в хлопках ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движения после вступления;
- выразительно, ритмично передавать движения с предметами (ложки, палочки, платочки);
- выполнять танцевальные движения: двигаться под музыку с предметами, игрушками, без них;
- выполнять элементы русских народных танцев;
- уметь танцевать русские народные танцы: «Топотушки», «Матрешки».

4-5 лет:

- внимательно слушать танцевальную мелодию, чувствовать ее характер, выражать свои чувства словами, рисунками, движением;

- узнавать плясовые движения по мелодии;
- творчески использовать знакомые движения в свободных плясках, импровизациях, играх;
- бегать с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка;
- двигаться в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами;
- бегать на полупальцах;
- выполнять движения, отвечающие характеру музыки, самостоятельно меняя их в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
- выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах, мальчики – присядки (русские), хлопушки, девочки;
- ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять навыки движения из круга врассыпную и обратно, подскоки;
- выполнять элементы народно-сценического урока;
- выполнять элементы польки, русской пляски;
- уметь танцевать русский народный танец «Кадриль».

5-6 лет:

- легко, естественно и непринужденно выполнять шаг польки, переменный шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед и все плясовые движения;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;
- самостоятельно менять движения в соответствии с трехчастной формой музыкального произведения и музыкальными фразами;
- выполнять танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении;
- выразительно передавать игровые образы в инсценировании песен;
- самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, действовать, не подражая друг другу;
- выполнять элементы народно-сценического урока;
- выполнять элементы русской пляски;
- уметь танцевать русские народные танцы: «Девка по саду гуляла», «Яблочко», «Красный сарафан»;
- приветствовать педагога и друг друга («Поклон – приветствие»), приглашать на танец («Поклон – приглашение»).

6-7 лет:

- легко, естественно и непринужденно выполнять шаг польки, переменный шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед и все плясовые движения;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;
- самостоятельно менять движения в соответствии с трехчастной формой музыкального произведения и музыкальными фразами;
- выполнять танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении;
- выразительно передавать игровые образы в инсценировании песен;
- самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, действовать, не подражая друг другу;
- выполнять элементы народно-сценического урока;
- выполнять элементы русской пляски;
- уметь танцевать русские народные танцы: «Девка по саду гуляла», «Яблочко», «Красный сарафан»;

- приветствовать педагога и друг друга («Поклон – приветствие»), приглашать на танец («Поклон – приглашение»).

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы

Программа составлена по модульному принципу, с учетом индивидуальных особенностей дошкольников, что способствует лучшему усвоению программного материала. Программа включает 3 модуля:

1. Ритмика и пластика
2. Азбука современного танца
3. Азбука народного танца

Каждый раздел программы, соответствующий одному возрастному периоду и рассчитанный на один учебный год, состоит из 72 занятий: 69 учебных и 3 итоговых (открытых) в завершение каждого модуля программы.

Первый модуль программы **«Ритмика и пластика»**: работа построена по принципу «от простого к сложному», в начале работы уделяется внимание освоению образно-игровых движений. Образно-игровые упражнения развивают не только пластичность, выразительность движений, но и тренируют точность, координацию, развивают воображение детей, их эмоции, умение «оживлять» игровой персонаж.

Второй модуль программы **«Азбука современного танца»**: исполнение композиций и упражнений, ориентированных на современные пластические этюды, способствующие проведению параллелей от музыки и содержания композиции к современности, возможности вхождения музыки в жизненный и игровой опыт детей.

Третий модуль программы **«Азбука народного танца»**: танцевальные движения осваиваются как в процессе исполнения тренировочных композиций, включающих элементы народных плясок, так и в специально подобранных народных танцах, а также импровизациях.

Каждый модуль включает:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- пляски: парные народно-тематические;
- хороводы;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия состоит из трех частей:

Подготовительная, основная и заключительная часть, но деление на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач: подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции к работе, а именно: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Основная часть длится от 70% до 85 % общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и пр.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3 % до 7 % общего времени. В том случае, если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части

увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части проводятся музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, любившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Образовательный процесс в течение года можно условно разделить на 4 блока.

1. Блок игра-танцы направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.
 - 1.1 Хореографические упражнения: «Хлопки», «покачивания», «кружения», свободные, плавные движения руками, полуприседания, полное приседание, притопы, «фонарики», галоп, держимся в паре («лодочки»), ходьба вперед и, пятясь, назад, бег, прыжки на месте.
 - 1.2 Танцевальные шаги: марш, шаги на полупальцах, шаги на пятках выставление ноги на носок и на пятку.
 - 1.3 Танцы с атрибутами: танец с погремушками, танец с цветочками, танец сидя, танец утят, пляска с куклами, пляска с платочками.
 - 1.4 Общие танцы: «Приседай», «Ай,да», новогодний хоровод, «Маленькая полечка», «Кузнечик», «Веселая пляска»
2. Блок «Креативная партерная гимнастика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме.
 - 2.1 Музыкально-творческие задания. «Дождик», «Большие и маленькие дома», «Лодка», «Велосипед», «Фасолинки», «Неваляшка».
 - 2.2 Специальный комплекс упражнений: «Тянем спинки», «Массажируем животик», «Змея», «Кошка», «Собака», «Лягушка», «Тигр», «Лодочка», «Гребля», «Летающие карапузы».
 - 2.3 Релаксационные упражнения «Снеговик», «Бабочки», «Лифт», «Спим».
3. Блок «Пальчиковая гимнастика» включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Этот раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.
 - 3.1 Общеразвивающие упражнения для пальчиков: «Семья», «Здравствуй, это я», «Пианино», «Комарики».
 - 3.2 Игры-потешки: «Снеговик», «Мышки», «Ладушки», «Сорока, сорока».
 - 3.3 Выполнение фигурок из пальцев. «Дом», «Ворота», «Забор», «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка».
4. Блок «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности. Например: Танцевально-ритмические игры «Мы ногами топ топ», «Есть у киски», «Прятки», «Ой, летали птички», «Поезд», «Догонялки», «Подружились», «Громче-тише»; сюжетно-ролевые игры: «Разбуди куклу», «Сварим суп», «Зайчишка трусишка», «Солнышко», «Два человека».

МОДУЛЬ «РИТМИКА И ПЛАСТИКА»

Цель реализации программы модуля - развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля: формирование у детей навыков хореографической пластики, музыкального ритма, творческих способностей в воплощении музыкально – двигательного образа, умения выполнять ритмические упражнения, построения, танцевальные элементы и композиции, развитие музыкальности, внимания.

Содержание программы

1. Развитие музыкальности:

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).
- побуждать к первоначальным творческим проявлениям в музыкальных играх (придумать и показать движения зайца, лисы и т.д. соответствующие характеру персонажа сказки).

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- выполнение элементарных танцевальных движений: различные виды хлопков в ладоши и по коленям, полуприседания с легким поворотом вправо и влево, покачивания с ноги на ногу, прыжки на двух ногах, притопы одной ногой и попеременно, прыжки на двух ногах, кружения по одному и в парах, притопывать правой ногой, кружиться под правой рукой, выполнять упражнения с атрибутами;
- связывание танцевальных движений с ритмом музыки;
- согласовывание движений с текстом и музыкой;
- двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки – веселый, грустный: весело бежать под легкую музыку, энергично ходить под ритмичный марш);
- менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

- развивать умение ориентироваться в пространстве (уметь вместе с детьми двигаться стайкой за взрослыми, образовывать круг, немного продвигаться по кругу, сужать и расширять круг, становиться парами по кругу).

4. Развитие творческих способностей:

- вовлечение малышей в сюжетные музыкальные игры, в которые они могли бы выполнять под музыку различные роли и учитывать взаимоотношения в игре;
- побуждение к первоначальным творческим проявлениям в музыкальных играх (придумать и показать движения зайца, лисы и т.д. соответствующие характеру персонажа сказки);
- учить мимикой и жестом выражать различные эмоциональные состояния.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике.

Репертуар:

1-е полугодие: «Ноги и ножки» В.Агафонников, «Ладушки-ладошки» М.Иорданский – Е.Карганова, «Кулачки» А.Филиппенко, «Ходим-бегаем» Е.Тиличеева – Н.Френкель,

игры «Поезд», «Громче-тише».

2-е полугодие: «Марш» В.Дешевой – Т.Сауко, «Научились мы ходить» Е.Макшанцева, «Топ – хлоп», «Идём - прыгаем» Р.РустамовЮ.Островский, "Лошадки", "Бабочки", игра "Птички и Кошка".

Структура занятий модуля «Ритмика и пластика»

Хореографические упражнения:

«Хлопки», «покачивания», «кружения», свободные, плавные движения руками, полуприседания, полное приседание, притопы, «фонарики» галоп, держимся в паре («лодочки»), ходьба вперед и, пятясь, назад, бег, прыжки на месте.

- Танцевальные шаги

марш, шаги на полупальцах, шаги на пятках выставление ноги на носок и на пятку.

- Танцы с атрибутами

танец с погремушками, танец с цветочками, танец сидя, танец утят, пляска с куклами, пляска с платочками.

Комплексы упражнений включающие в работу основные группы мышц:

а) мышцы верхнего плечевого пояса

б) брюшного пресса

в) косые мышцы

г) мышцы ног

- наклоны и повороты головы

- работа плеч (вверх, вниз)

- наклоны корпуса (вперед, в стороны)

- приседания

- прыжки (на двух ногах, на месте, в повороте)

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в круг, построение в пары, движение по кругу

Упражнения на развитие художественно-творческих способностей:

а) Игровые этюды:

б) Игры-миниатюры:

в) Игры-превращения:

Ритмические игры

- «Паровоз»

- «Скажи свое имя»

«Музыкально – ритмические задания и упражнения»

Активизация мелкой моторики, развитие образного мышления, внимания, памяти.

- Упражнения с предметами

- Образные упражнения под слово

- Задания для пластики и свободы рук

- Развивающие игры

Сюжетно – образные танцы

«Вживание» в разнотипные образы, проявление артистизма, ярких эмоций, творческого начала.

Танцы

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля: воспитание интереса к музыке, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Содержание программы

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения

под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;

- обогащение слушательского опыта — узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое— грустное, шаловливое — спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

2. Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;
- бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.);
- прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", подскоки;
- общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;
- имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);
- плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности (см. прил. 2) от начала до конца, не отвлекаясь — по показу взрослого или старшего ребенка.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" — "веселый Чебурашка" и др.);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

Репертуар:

1-е полугодие: "Плюшевый медвежонок", "Веселые путешественники", "Рыбачок", "Чебурашка", "Маленький танец", игра "Птички и Ворона".

2-е полугодие: "Неваляшки", "Едем к бабушке в деревню", "Кузнечик", "Разноцветная игра", "Лошадки", "Белочка".

Структура занятий модуля «Ритмика и пластика»

Организационное занятие

Организация группы, знакомство с детьми, беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца. Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Знакомство детей с терминологией, объяснение упражнений. Инструктажи по технике безопасности.

1. Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория.

а) Музыкальная грамота:

- построение музыкальной фразы,
- мелодия и движение. Темп (быстро, медленно).
- музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Такт.
- контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

б) три жанра музыки (марш, песня, танец).

Практические занятия.

1. Подготовительные упражнения:

набор физических упражнений в игровой форме для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, выработки мышечной силы и выносливости, создания эмоциональной психофизической атмосферы.

- Ходьба на носках, пятках по кругу.
- Ходьба- «как солдаты».
- Ходьба по кругу со сменой музыки (тянем носочек – простая ходьба, легкий бег).
- Дети занимают все пространство зала и под веселую музыку, выполняют различные движения под музыку.
- «Медведи» - ходьба на прямых ногах и руках.
- «Зайчик» - прыгают по 6-ой позиции, руки сложены перед грудью.
- «Слон» - дети ставят ноги на ширину плеч, руки сгибают в локтях, приподнимают и разводят в стороны. Пальцы рук прижимают к голове. дети выполняют наклоны туловища вперед - вправо, вперед – влево.
- «Кенгуру» - стоя на месте, дети сгибают в локтях руки и начинают выполнять легкие прыжковые движения по тексту четверостишия: вправо – влево, вперед – назад.
- «Павлин» - дети убирают руки за спину, поворачивают голову в одну, затем в другую сторону, двигаются грациозно, мягко переступают, вытянув носочек, с одной ноги на другую;
- «Цапля» - ходит по болоту, высоко поднимая ноги.

2. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела:

- Постановка корпуса;
- Работа головы – поворот, наклон;

- Работа рук - Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно, руки опущены. Попросите его вытянуть обе руки вперед, ладонями вверх - "Покажи ладошки", затем спрятать за спину - "Спрячь ладошки".
- Работа плеч – подъем и опускание;
- Работа кистей рук – сжатие, вращение;
- Корпус – наклоны вперед, назад, боковые;
- Ноги – подъем на полупальцы;
- Прыжки по 6-ой позиции.

3. Упражнения на середине зала (для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки):

- Начало и окончание движения вместе с началом и окончанием музыкальной части.
- Движение в различных темпах (быстро, медленно).
- Передача хлопками простейшего ритмического рисунка (4/4, $\frac{3}{4}$, 2/4).
- Построение в линию, в круг, стайкой, врассыпную.
- Танцевальные шаги в образах.

4. Партерная гимнастика:

Дети садятся на коврики в шахматном порядке.

Сидя:

- Постановка корпуса;
- «Зайчики» - работа стопами (имитируя ими ушки зайчика) сначала натягиваем стопы на себя, затем плавно вытягиваем подъемы. Затем начинаем работать поочередно.
- «Бабочка» - ноги перед собой согнуты в коленном суставе, колени в противоположные стороны, стопы сомкнуты вместе. На каждый музыкальный такт стараемся резковатыми движениями достать коленями до пола.

Лежа на животе:

- «Змейка» - подъем спины на вытянутых руках;

Лежа на спине:

- «Велосипед» вращение согнутых ног;

5. Музыкально-ритмические композиции:

Танец с платочком

Танец-игра «Кот и птички»

Танец-игра «К нам пришёл Дед Мороз»

Танец-игра «Паучки»

6. Инсценированные песни

«Маленький ёжик»

«Вышел мишка на лужок»

«Вот как пляшут»

«Повторяй за мной»

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Содержание программы

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта - включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, (например, из "Детского альбома" П. Чайковского: "Баба Яга", "Новая кукла", "Марш деревянных солдатиков" или из "Бирюлек" М. Майкапара: "Мотышек", "В садике" и др.);
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные

оттенки настроения (веселое – грустное, шаловливое – спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый - умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;

- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку");

- прыжковые движения - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", легкие поскоки;

общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида - прощение - радость";

плясовые движения - элементы народных плясок, доступных по координации - например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой

- развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: "Кошка обиделась", "Девочка удивляется" и др.;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;

- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой,

зрительной, двигательной), мышления, речи - в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Репертуар:

1-е полугодие: разучивание композиций: "Марш", "Кораблики", "Красная шапочка", "Кот Леопольд", "Поросята", "Маленький танец".

2-е полугодие: "Антошка", "Волшебный цветок", "Мячик", "Кошка и девочка", "Веселая пастушка", "Песенка о лете", "Танец жуков и бабочек" и др. (а также повторение всех ранее разученных композиций).

Структура занятий модуля «Ритмика и пластика»

Организационное занятие

Организация группы, знакомство с детьми, беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца. Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Знакомство детей с терминологией, объяснение упражнений. Инструктажи по технике безопасности.

1. Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория.

а) Музыкальная грамота:

- построение музыкальной фразы,
 - мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно).
 - музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Такт.
 - контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.
- б) три жанра музыки (марш, песня, танец).

Практические занятия.

1. Подготовительные упражнения:

набор физических упражнений в игровой форме для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, выработки мышечной силы и выносливости, создания эмоциональной психофизической атмосферы.

- Ходьба на носках, пятках по кругу;
- Дети занимают все пространство зала и под веселую музыку, выполняют различные движения под музыку.
- «Зайчик» - прыгают по 6-ой позиции, руки сложены перед грудью.
- «Змейка» - ложатся на пол животом вниз и двигаются, изображая телодвижения змеи.
- «Бревно» - вытягивают руки и ноги, лежа на полу и перекачивая вокруг себя то в одну, то в другую сторону.
- «Лошадка» - подпрыгивают вверх, высоко поднимая колени. Руки как бы держат вожжи.
- «Лягушка» - grand plie по первой позиции, пальцы рук раскрыты. Делают присядку, не вставая.
- «Олень» - руки над головой скрещены, пальцы раскрыты. Исполняют бег с высоко поднятыми коленями.

2. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела:

- Постановка корпуса;
- Работа головы – поворот, наклон;

- Работа плеч – подъем и опускание, вращение вперед и назад;
- Работа кистей рук – сжимание, вращение;
- Корпус – наклоны вперед, назад, боковые;
- Ноги – подъем на полупальцы;
- Упражнения на развитие мимики лица (удивление, огорчение, радость);
- Прыжки по 6-ой позиции.

3. Упражнения на середине зала (для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки):

- Точное начало и окончание движения вместе с началом и окончанием музыкальной части.
- Движение в различных темпах (быстро, медленно).
- Передача хлопками простейшего ритмического рисунка (4/4, 3/4, 2/4).
- Построение в линии по одному.
- Построение в круг, сужение и расширение круга.
- Свободное размещение.
- Танцевальные шаги (с носка на пятку).
- Танцевальные шаги в образах.
- Выделение сильной доли.

4. Партерная гимнастика:

Дети садятся на коврики в шахматном порядке.

Сидя:

- Постановка корпуса;
- Работа стоп – натягивание, сокращение.
- «Лягушка» - расклад коленей в стороны.

Лежа на животе:

- «Кобра» - подъем спины на вытянутых руках;
- «Лягушка» - соединить носки согнутых ног с головой, руки вытянуты.

Лежа на спине:

- «Велосипед» вращение согнутых ног;
- Подъем ног на 90° вместе и поочередно.

5. Музыкально-ритмические композиции:

«Разноцветная игра»

Танец-игра «Найди себе пару»

Танец «Салют»

Танец-игра с игрушками

6. Инсценированные песни

«Плюшевый медвежонок»

«Кнопочка»

«Две капельки»

«Раз-ладошка»

2. Творческая деятельность:

Этюды, музыкально-танцевальные игры и упражнения:

Упражнение с цветами

Игра «Птички и ворона»

Рыбачок

Белые кораблики.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Содержание программы

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые

- музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
 - развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
 - развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малокоонтрастными по характеру частями);
 - развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;
- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;
- прыжковые движения - на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), подскоки и др.;

общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

имитационные движения - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды - "в воде", "в воздухе" и т.д.);

плясовые движения - элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, несколько кругов, становиться в пары и друг за другом, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.).

4. Развитие творческих способностей:

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - на основе усложнения заданий

(увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);

- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", "Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной" и др.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);

- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр – например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее, на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Репертуар:

1-е полугодие: повторение репертуара, разученного в первый год обучения; новый репертуар - по выбору педагога:

Коммуникативные танцы-игры: «Весёлые пары», «Ай- да Сапожники!», «Приглашение», «Старинная полька», "Упражнения с осенними листьями", "Кремена", "Три поросенка", "Упражнение с обручами", "Светит месяц", "Танцуй сидя", "Крокодил Гена" и др.

2-е полугодие: "Красный сарафан", "Птичий двор", "Цирковые лошади", "Голубая вода", "Мельница" и др.

Сюжетные танцы: "Домисолька", "Богатыри", "Танец Троллей", «Аквариум».

Старинные бальные танцы: "Полонез", "Менуэт", "Старинная полька" и др.

Структура занятий модуля «Ритмика и пластика»

Организационное занятие

Организация групп, знакомство с детьми, беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца. Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Знакомство детей с терминологией, объяснение упражнений. Инструктажи по технике безопасности.

1. Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория.

а) Музыкальная грамота:

- построение музыкальной фразы,

- мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно).

- музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Такт и затакт.

- контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная.

б) три жанра музыки (марш, песня, танец).

Практические занятия.

1. Подготовительные упражнения:

набор физических упражнений в игровой форме для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, выработки мышечной силы и выносливости, создания эмоциональной психофизической атмосферы.

- Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг.

- Перестроение из одной шеренги в две.

- Повороты на месте вправо, влево, кругом.

- Круг. Построение круга, маленького круга.

2. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела:

- Постановка корпуса;
- Работа головы – поворот, наклон;
- Работа плеч – подъем и опускание, вращение вперед и назад;
- Работа кистей рук – сжимание, вращение;
- Корпус – наклоны вперед, боковые;
- Ноги – подъем на полупальцы, «перекаты» с полупальцев на пятки, приседания по 6-й позиции с разворотом корпуса;
- Выпады – вправо, влево с разными руками;
- Упражнения на развитие мимики лица (удивление, огорчение, радость);
- Прыжки по 6-й позиции. Раскрыть ноги в стороны и соединить.

3. Упражнения на середине зала (для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки):

Различные виды шагов.

- Шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с подъемом колена. М.Р. 2/4.
- Приставной шаг и разновидности: из стороны в сторону, с продвижением вперед, с притопом, с приседанием.

Различные виды бега.

- Легкий бег на полупальцах.
- Бег с откидыванием прямых ног вперед и назад.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков исполняются в сочетании друг с другом и с другими движениями.

Танцевальные элементы.

4. Партерная гимнастика:

- «Перекаты» - сидя обнять колени перекатываться на спину;
- «Качалка» - лежа на животе, выпрямить руки и ноги, раскачиваться;
- «Книжечка» - наклоны к ногам в закрытом и раскрыто положении;
- «Кошечка добрая» - стоя на коленях выполнять прогибание спины;
- «Кобра» - лежа на животе, ноги вместе лежат на полу, поднять верхнюю часть корпуса.

Упражнения для ног:

- «Гусеница»;
- «Солнышко».

Упражнения для стоп:

- Работа стоп – натягивание, сокращение;
- Разведение и сведение пяточек;
- «Бабочка» - сидя, стопы вместе, колени положить на пол.

5. Музыкально-ритмические композиции:

Полька (Кремена)

Маленький танец

Всё мы делим пополам

6. Инсценированные песни

Волшебный цветок

Мячик

Хлопайте в ладоши

2.Творческая деятельность:

Этюды, музыкально-танцевальные игры:

Красная Шапочка

Леопольд

Три поросенка

Чунга-чанга

Песенка о лете

8. Танцы:

Танец с осенними листьями

Танец с зонтиками

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- укрепление психического и физического здоровья детей средствами ритмики (формирование правильной осанки, походки; снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения);
- поддерживать увлечение занятиями;
- развитие художественно-творческих способностей.

Содержание программы

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая и современные произведения крупной формы;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность, восторг и т. д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;
- развитие умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления); динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малокоонтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т. д.;
- развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру)
- и выражать это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия («мелодия», «аккомпанемент», «регистр» и т. д.).

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- *ходьба* - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, топающим шагом, «с каблук», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «гусиным шагом», с ускорением и замедлением;
- *бег* - легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку"), с остановками, пружинящий бег;
- *прыжковые движения* – разнообразные сочетания прыжков на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскаков, на скакалке и др.;
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, пластичность, точность и легкость движений, координации рук и ног, с предметами и без них;
- имитационные движения* - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных и т.д.);

плясовые движения - элементы народных плясок и детского бального танца, упражнения, включающие асимметрию, а также разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг и т.д.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги и колонны, самостоятельно выполнять перестроения и уметь моделировать их на плоскости листа бумаги, доске и т.д.

4. Развитие творческих способностей:

- умение описывать словами музыкальный образ и содержание музыкального произведения;
- умение сочинять несложные плясовые движения и их комбинации, обосновывая логику построения композиции;
- формирование умения исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие воли, произвольного внимания, способности координировать слуховое представление и двигательную реакцию в соответствии с тонкими нюансами звучания музыки;
- развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие эмоциональной сферы и умения выражать свои эмоции в мимике и пантомимике
- радость, грусть, страх, удивление, обида, насмешка, сочувствие и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов: умения быстро менять характер движения, мгновенно реагируя на различный темп, динамику, ритм и форму музыкального произведения;
- развитие музыкальной и двигательной памяти, мышления, речи - в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- развитие способности к эмпатии - умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, героям песен, музыкальных пьес и других произведений;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения со сверстниками и с детьми младшего возраста, формирование чувства такта;
- воспитание стремления и умения обучать музыкальным движениям детей младшего возраста, придумывать для них игры, физкультминутки и т.д.;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Рекомендуемый репертуар (из "Ритмической мозаики"):

1-е полугодие - повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций по выбору педагога: «Кремена», «Три поросенка», «Кукляндия», «Песенка о лете», «Светит месяц», «Парный танец», «Полкис», «Танец со свечами», «Хлопайте в ладоши», «Дава барана», «Птичий двор», «Осенний парк», «Дети и природа».

2-е полугодие: «Какадурчик», «Танец льдинок», «Танец солдатиков и кукол», «Танец Жар-птиц», «Танец Цветов и бабочек», «Птичка польку танцевала» (а также повторение всех ранее разученных композиций).

МОДУЛЬ «АЗБУКА СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»

Цель реализации программы модуля – развитие у детей чувства ритма, исполнительских навыков в современном танце и художественного вкуса.

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- развитие двигательных качеств и умений, развитие координации движений.
- обогащение двигательного опыта детей разнообразными видами движений.
- развитие творческих способностей, потребности в самовыражении в движении под музыку.

Содержание программы

- освоение умения осознанно начинать и заканчивать движения одновременно с началом и концом музыки;
- освоение умения изменять характер движений в соответствии с характером двух разных частей музыкального произведения;
- освоение умения ориентировки в пространстве;
- развитие музыкальной памяти, чувства ритма, творческого воображения;

Рекомендуемый репертуар

1-е полугодие: Марш «Вот как мы умеем» Е. Тиличеева – Н.Френкель, «Да-да-да» Е. Тиличеева – Ю.Островский, «Чок да чок!», «Ладушки-ладошки» М.Иорданский – Е.Карганова, пляска «Маленькая полечка» Е.Тиличеева – А.Шибицкая,

2-е полугодие: Пляска с погремушками, «Едем на поезде» А.Филиппенко, «Резвые ножки» Е.Макшанцева, «Пляска с куклами».

Структура занятий модуля «Азбука современного танца»

1. Диско-разминка

Ходьба на носках, на пятках, со скошенной стопой. Основные движения головой.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, ленточками, погремушками, султанчиками.

Хлопки ладонь о ладонь, скользящие.

Танцевальные шаги. Топающий шаг, высокий шаг, прямой галоп, выставление ноги на носок, выставление ноги на пятку. Прыжки на двух ногах.

Комбинации из изученных танцевальных шагов.

2. Игропластика

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений «Часики», «Идем в лес».

3.Танцевальные шаги

Топающий шаг, высокий шаг, прямой галоп, выставление ноги на носок, выставление ноги на пятку. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной шаги. Прыжки на двух ногах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

4. Обучение движениям танца

1-ое полугодие: «Веселая полечка», «Весёлая пляска», Танец «Ладочки и ножки.

2-ое полугодие: Танец с цветами, «Приседай», «Топаи-хлопай».

5. Музыкально – подвижные игры:

«Часики», «Муха», «Лошадка», «Птички и кошка», «Медвежата», «Зайчики и лисичка».

6.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки

Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- развитие двигательных качеств и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, красивой походки.
- обогащение двигательного опыта детей разнообразными видами движений.
- развитие творческих способностей, потребности в самовыражении в движении под музыку.

Содержание программы

- освоение умения передавать в пластике разнообразный характер музыки оттенки (веселое - грустное, шаловливое - спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное)
- освоение умения осознанно начинать и заканчивать движения одновременно с началом и концом музыки;
- освоение умения изменять характер движений в соответствии с характером трех разных частей музыкального произведения;
- освоение умения ориентировки в пространстве;
- развитие музыкальной памяти, чувства ритма, творческого воображения;

Рекомендуемый репертуар

1-е полугодие: "Плюшевый медвежонок", "Рыбачок", "Чебурашка", "Маленький танец", «Волшебный мячик», «Веселая стирка»

2-е полугодие: "Неваляшки", "Едем к бабушке в деревню", "Кузнечик", "Лошадки", "Белочка", «Самолетики».

Структура занятий модуля «Азбука современного танца»

1. Диско-разминка

Ходьба на носках, на пятках, со скошенной стопой. Основные движения головой.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, ленточками, погремушками, султанчиками.

Хлопки ладонь о ладонь, скользящие.

Танцевальные шаги. Топающий шаг, высокий шаг, прямой галоп, выставление ноги на носок, выставление ноги на пятку. Прыжки на двух ногах.

Комбинации из изученных танцевальных шагов.

2. Игропластика

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений «В мире животных», Жук Жу-Жу».

3. Танцевальные шаги

Топающий шаг, высокий шаг, прямой галоп, выставление ноги на носок, выставление ноги на пятку. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной шаг. Прыжки на двух ногах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

4. Обучение движениям танца

1-ое полугодие: «Весёлые малыши», «Весёлая пляска», Танец «Ладшки и ножки».

2-ое полугодие: Танец с цветами, «Танец матрешек с ложками», Танец «Жучки».

5. Музыкально – подвижные игры:

«Веселые ручки», «Танец-игра с лентами», «Змейка с воротцами», «Снежинки летайте», «Бабочки-перестроение», «Птички», «Море и рыбки».

6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки

Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- развитие чувства ритма, точности движений, внимания, двигательной памяти;
- развитие мягкости и плавности движений, координации, ориентировки в пространстве;
- развитие музыкального слуха.

Содержание программы

- освоение умения осознанно начинать и заканчивать движения одновременно с началом и концом музыки;
- освоение умения изменять характер движений в соответствии с характером трех разных частей музыкального произведения;
- развитие музыкальной памяти, чувства ритма, творческого воображения;
- освоение навыка легко и свободно двигаться парами;
- умение точно выполнять элементы народных плясок, доступных по координации: поочередное выставление ног на пятку, «выбрасывание» ног, полуприседания и др.

Репертуар

1-ое полугодие: «Танец с игрушками», «Танец с ёлочными игрушками», Танец «Хлопушки», «Танец вокруг елки».

2-ое полугодие: Танец «Лётчики», «Танец с султанчиками», «Танец Петрушек».

Структура занятий модуля «Азбука современного танца»

1. Диско-разминка

Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет.

Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, 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. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

2. Игропластика

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений «Мышка», «Кошечка», «Река и рыбки».

3. Танцевальные шаги

Мягкий, высокий, 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. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

4. Обучение движениям танца

1-ое полугодие: «Танец с игрушками», «Танец с ёлочными игрушками», Танец «Хлопушки», «Танец вокруг елки».

2-ое полугодие: Танец «Лётчики», «Танец с султанчиками», «Танец Петрушек».

5. Музыкально – подвижные игры:

«Зеркало», «Сад», «Танец природы», «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-травы», «Поезд», «Музыкальные стулья».

6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки

Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении

лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- развитие выразительности движений, артистичности, умения согласовывать движения с партнером;
- развитие чувства ритма, согласованности, точности и ловкости движений;
- развитие творческих способностей, умения эмоционально исполнять образные движения, самостоятельно выполнять музыкальную композицию;

Содержание программы

- формирование умения отмечать движениями форму музыкального произведения (двух- и трёхчастную, вариационную), а также музыкальные предложения.
- продолжается работа по обучению детей восприятию темповых изменений (замедление, ускорение).
- углубление работы по восприятию детьми регистровых и изменений.
- выполнение более сложные танцевальных движений, акцентируя ритмичность, выразительность, умение точно останавливаться с окончанием музыки.
- знакомство с различными перестроениями и движениями:
 - двигаться легко, изящно, выразительно, изменяя направление движения;
 - двигаться в соответствии с характером разнообразных вариаций;
 - четко исполнять ритмический рисунок, различные элементы народного и бального танца.
 - отмечать сильные доли такта.

Репертуар

1-ое полугодие: «Танец утят», «Танец веселых гномов», танец «Бабки-Ёжки», танец «Солнышко и ромашки», «Танец с карандашами», «Танец новогодних часиков», танец «Валенки».

2-ое полугодие: «Парный танец», танец «Весенняя ламбада», «Танец солдатиков», «Танец с автоматами», танец «Синий платочек», Торжественное шествие с разноцветными флажками, «Танец Барбариков».

Структура занятий модуля «Азбука современного танца»

1. Диско-разминка

Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга.

Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног.

Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их.

Ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу - учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.

Ходьба на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений.

Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.

Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.

Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении.

Учить бегать легко, ритмично.

Прыжки: боковой галоп, повернувшись лицом (спиной) к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.

2. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений: «Морские фигуры», «Снежинки», «Фонарики» и др.

3. Танцевальные шаги

Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падение. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

4. Разучивание танцев:

1-ое полугодие: «Танец с игрушками», «Танец с ёлочными игрушками», Танец «Хлопушки», «Танец вокруг елки».

2-ое полугодие: Танец «Лётчики», «Танец с султанчиками», «Танец Петрушек».

5. Музыкально – подвижные игры:

«Зеркало», «Сад», «Танец природы», «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- формирование красивой осанки, развитие гибкости, пластичности;
- развитие четкости в исполнении, согласованности выполнения движений в паре;
- развитие творчества, эмоциональности, выразительности движений, умения свободно ориентироваться в пространстве.

Содержание программы

- дальнейшее накопление представлений и впечатлений, их систематизации и обобщение в процессе формирования двигательных навыков;
- закрепление умения выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки (бодрая, веселая, подвижная и т.п.).
- формирование умения дифференцировать характер движений при ходьбе передавать или торжественное настроение праздничного перестроения, или спокойный характер народный пляски и т.п.
- овладение такими танцевальными движениями, как: легкий пружинный бег (с «захлестом»), плавный танцевальный шаг, подскоки (легкие и сильные), переменный шаг, полуприседания с выставлением ноги на пятку, шаг польки, бег высоким подъемом ног и др.
- воспитание культуры поведения детей, умения сознательно относиться к заданию и как можно лучше выполнять его.

Рекомендуемый репертуар

1-ое полугодие: Кадриль, «Танец с собачками», «Танец девочек с зонтиками», «Танец звездочетов», «Танец фей», «Танец с куклами», «Озорные мячики», «Танец с мишурой», «Прощальный вальс».

2-ое полугодие: вальс «Тучи в голубом», танец «Дочкин вальс», «Танец для мам с цветами», танец «Ученик», вальс, «Танец цыганок с картами», «Танец с птицами».

МОДУЛЬ «АЗБУКА НАРОДНОГО ТАНЦА»

Цель реализации программы модуля – приобщение детей к культурным традициям России через обучение народному хореографическому искусству, активное творческое развитие детей.

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- обучить детей основам народно-сценического танца;
- обучить умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- развивать физические возможности детей, умения согласовывать движения тела с музыкой;
- развивать у детей интерес к танцевальной деятельности;
- воспитывать у детей уважение к народному хореографическому искусству, народным истокам.

Перед знакомством с каждой народностью педагог делает небольшой экскурс в историю данного народа, рассказывая об его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме.

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- познакомить детей с особенностями и формами русского танца;
- дать представление об отличительных особенностях характера, манере исполнения русского танца;

Содержание программы

Постановка корпуса.

Изучение основ русского народного танца:

- русский поклон;
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный);
- хлопки;
- движение с выставлением ноги на носок;
- пружинка;
- пружинка с поворотом;
- приставные шаги в сторону;
- движение под музыку с предметами, игрушками, без них;

Репертуар

Русские народные танцы: русская народная песня «Я на горку шла», Игра «Ой, летали птички» русская народная мелодия, «Весёлая пляска» русская народная песня «Ах вы, сени», слова А.Ануфриевой, «Спокойная пляска» русская народная мелодия «Во поле берёза стояла».

Структура занятий модуля «Азбука народного танца»

1. Постановка головы и корпуса

Постановка корпуса: лопатки опущены вниз, корпус подтянут.

Постановка головы: взгляд направлен на уровне глаз. Шея свободна, не напряжена.

2. Танцевальные шаги и движения под музыку

Притопы: удар одной ногой в пол всей ступней, топотушки.

Бег мелкий, легкий.

Пружинка.

Приставные шаги в сторону.

Хлопки.

Ходьба в парах.

Движение под музыку с предметами, игрушками, без них.

3. Разучивание танцев

Русские народные танцы: танец с платочками, танец с ложками.

4. Русский поклон

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- познакомить детей с особенностями и формами русского танца;
- дать представление об отличительных особенностях характера, манере исполнения русского танца;
- совершенствовать выполнение хороводного шага, притопывания.

Содержание программы

Постановка корпуса.

Изучение основ русского народного танца:

- русский поклон;
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный);
- хлопки;
- движение с выставлением ноги на носок;
- пружинка;
- пружинка с поворотом;
- приставные шаги в сторону;
- движение под музыку с предметами, игрушками, без них;

Репертуар

Русские народные танцы: «Топотушки», «Матрешки».

Структура занятий модуля «Азбука народного танца»

1. Постановка головы и корпуса

Постановка корпуса: лопатки опущены вниз, корпус подтянут.

Постановка головы: взгляд направлен на уровне глаз. Шея свободна, не напряжена.

2. Танцевальные шаги и движения под музыку

Выполнение хороводного шага (шаг с вытянутыми носочками), прямого галопа.

Притопы: удар одной ногой в пол всей ступней, топотушки.

Бег мелкий, легкий.

Пружинка.

Приставные шаги в сторону.

Хлопки.

Ходьба в парах.

Движение под музыку с предметами, игрушками, без них.

Навыки работы с платочком.

3. Разучивание танцев

Русские народные танцы: танец с платочками, танец с ложками, хоровод с вербой.

4. Русский поклон

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- познакомить детей с историей народного танца, его особенностями, формами;
- рассказать об отличительных особенностях характера, манере исполнения народных танцев;
- продолжать развивать ритмичность и музыкальность;
- постановка головы и корпуса – осанка, понятие “анфас”, “профиль”;
- познакомить с основными свободными позициями ног, положениями рук;
- научить элементам танцев народов мира и основам русского танца.

Содержание программы

Постановка корпуса и головы.

Изучение основ русского народного танца:

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», «ковырялочка»;
- работа рук в русском танце;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон;

- подскоки;
- тройные прыжочки;
- бег с вытянутыми носочками;
- боковой галоп;
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный);
- хлопки;
- движение с выставлением ноги на носок;
- «ковырялочка» вперед и в сторону;
- пружинка с поворотом;
- приставные шаги в сторону;

Ходы:

- простой, на полупальцах,
- боковой, приставной,
- боковой ход «припадание» по VI позиции,
- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

Подготовка к «дробям»:

- притопы,
- удары полупальцами,
- удары каблуком;

Хлопки и хлопушки для мальчиков:

- одинарные по бедру и голенищу;
- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления;
- присядка с выставлением ноги на пятки.

Репертуар

Русский народный танец: Кадриль, Танец «Валенки», русская плясовая («Светит месяц»), «Русские узоры».

Танцы народов мира: «Украинская полечка» «Сиртаки», «Казачата», «Веселый рок-н-рол».

Структура занятий модуля «Азбука народного танца»

1. Постановка головы и корпуса

Постановка корпуса: лопатки опущены вниз, корпус подтянут.

Постановка головы: взгляд направлен на уровне глаз. Шея свободна, не напряжена.

2. Танцевальные шаги и движения под музыку

Выполнение хороводного шага (шаг с вытянутыми носочками), прямого галопа, притопывания (попеременно двумя ногами и одной ногой).

Бег с вытянутыми носочками.

Пружинка, пружинка с поворотом.

Приставные шаги в сторону.

Подскоки.

Хлопки.

Кружение в парах.

Движение под музыку с предметами, игрушками, без них.

Навыки работы с платочком;

3. Разучивание танцев

Русские народные танцы: «Топотушки», «Матрешки», пляска с платочком, кадриль.

4. Русский поклон

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- познакомить детей с историей народного танца, его особенностями, формами;
- рассказать об отличительных особенностях характера, манеры исполнения народного танца;

- научить элементам танцев народов мира и основам русского танца.

Содержание программы

Постановка корпуса.

Изучение основ русского народного танца:

- работа рук в русском танце;
- раскрытие рук вперед - в сторону из положения на поясе, в характере русского танца, в сторону - вверх в характере украинского танца.
- движения плеч и корпуса, подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, назад, в сторону.
- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
- вытягивание ноги, с переводом носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон;
- подскоки;
- припадания;
- тройные прыжочки;
- бег с вытянутыми носочками;
- боковой галоп;
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный);
- хлопки;
- движение с выставлением ноги на носок;
- движение «ключик»;
- «ковырялочка» вперед и назад;
- пружинка с поворотом;
- приставные шаги в сторону;

Ходы:

- простой, на полупальцах,
- боковой, приставной,
- боковой ход «припадание» по VI позиции,
- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

Подготовка к «дробям»:

- притопы,
- удары полупальцами,
- удары каблуком;

Хлопки и хлопучки для мальчиков:

- одинарные по бедру и голенищу.
- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления;
- вертушки (для девочек).

Репертуар

Русские народные танцы: «Красный сарафан», «Танец петухов», «Девка по саду гуляла», «Яблочки», «Веночек».

Танцы народов мира: «Восточный танец», «Сиртаки», «Казачата», «Ковбои», «Аргентинское танго», «Веселый рок-н-рол», «Кармен» (испанский танец), «Цыганский танец».

Структура занятий модуля «Азбука народного танца»

1. Постановка головы и корпуса: осанка, понятие “анфас”, “профиль”; знакомство с основными свободными позициями ног, положениями рук.

Осанка (правильное положение корпуса): лопатки опущены вниз, корпус подтянут.

Постановка головы: взгляд направлен на уровне глаз. Шея свободна, не напряжена.

Упражнения для головы:

Поворот головы в профиль: вправо, влево; вверх, вниз.

Вначале на 2 такта, музыкальный размер 3/4, затем на 1 такт - 3/4. Музыкальный размер 2/4, также на 2 такта, затем на 1 такт - 2/4.

2. Позиции и положения ног:

I, II, III, - свободные позиции. Ноги поставлены так, чтобы носки находились под углом между открытыми и прямыми позициями.

I «параллельная» или VI позиция. Корпус распределен равномерно на обе ноги.

Понятие “вытянутой” и “сокращенной” стопы: на полу, в воздухе, по I свободной позиции.

3. Позиции и положения рук:

подготовительное – руки опущены вдоль корпуса, кисти повернуты ладонью к бедрам, пальцы свободно сгруппированы вместе.

IV позиция – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии: большой палец сзади, остальные, собранные вместе, спереди. Локти направлены в стороны.

Упражнения для пальцев и кистей рук:

сгибание кистей вниз-вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плечей;

движения рук из стороны в сторону, имитация полоскания;

“Пушинка” – схватить пух большим и поочередно каждым пальцем, а затем всеми пальцами на каждую четверть такта, музыкальный размер – 2/4. Упражнение занимает 2 такта.

Игровые комбинации: “Зайка”, “Жабка”, “Медведь” и др.

Пример - “Жабка”:

ноги в I свободной позиции, руки в VI позиции.

Музыкальный размер – 2/4.

1 такт “раз” – правая рука, согнутая в локте, отводится в сторону с раскрытыми пальцами.

“и” - пауза.

“два” - повторить левой рукой.

2 такт “раз и два” – два прыжка с вытянутыми носками вперед.

4. Шаги под музыку с вытянутым носком по I свободной позиции.

Переменный ход с вытянутым носком. Музыкальный размер: 2/4; 4/4.

Удары ногой по VI позиции. Музыкальный размер – 2/4:

“и” – нога с сокращенным подъемом поднимается до щиколотки опорной;

“раз” – с ударом ставится в VI позицию.

Поочередные удары стопой правой и левой ногой по VI позиции.

Выстукивающие движения по VI позиции:

“и” – нога поднимается до щиколотки опорной;

“раз” – с ударом опускается в VI позицию;

“и два” – пауза.

Повторить с левой ноги. Затем удары проделать по четвертям, фиксируя сокращенный подъем у щиколотки. Музыкальный размер: 2/4; 3/4.

5. Прыжки (saute) по свободной I и VI позициям, руки находятся в IV позиции.

Подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и с сокращенной стопой.

Положение ноги “у щиколотки”.

Затем повторить движения, опуская кисти вниз и отпрыгивая назад.

6. Разучивание танцев:

Русский народный танец: Кадриль, Танец «Валенки», русская плясовая («Светит месяц»), «Русские узоры».

Танцы народов мира: «Украинская полечка» «Сиртаки», «Казачата», «Веселый рок-н-рол».

7. Поклон

Мальчики – I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

“раз” – шаг в сторону правой ногой, голова прямо;

“два” – подставить левую ногу в I позицию;

“три” - опустить подбородок вниз;

“четыре” - вернуть голову в исходное положение.

Девочки – I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

“раз” – шаг правой ногой в сторону, голова прямо;

“два” – поставить левую ногу в I позицию;

“три” - demi-plie, подбородок опустить вниз;

“четыре” – исходное положение.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Приоритетные задачи реализации программы модуля:

- познакомить детей с историей народного танца, его особенностями, формами;
- рассказать об отличительных особенностях характера, манеры исполнения народного танца;
- научить элементам танцев народов мира и основам русского танца.

Содержание программы

Постановка корпуса.

Изучение основ русского народного танца:

- работа рук в русском танце;
- раскрытие рук вперёд - в сторону из положения на поясе, в характере русского танца, в сторону - вверх в характере украинского танца.
- движения плеч и корпуса, подъём плеч в различном темпе и характере, поочерёдное выведение плеча вперёд, назад, в сторону.
- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
- вытягивание ноги, с переводом носка на каблук (вперёд, в сторону) в сочетании с полуприседанием;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон;
- подскоки;
- припадания;
- тройные прыжки;
- бег с вытянутыми носочками;
- боковой галоп;
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный);
- хлопки;
- движение с выставлением ноги на носок;
- движение «ключик»;
- «ковырялочка» вперёд и назад;
- пружинка с поворотом;
- приставные шаги в сторону;

Ходы:

- простой, на полупальцах,
- боковой, приставной,
- боковой ход «припадание» по VI позиции,
- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

Подготовка к «дробям»:

- притопы,
- удары полупальцами,
- удары каблуком;

Хлопки и хлопушки для мальчиков:

- одинарные по бедру и голенищу.
- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления;
- вертушки (для девочек).

Рекомендуемый репертуар

Русские народные танцы: «Красный сарафан», «Танец петухов», «Девка по саду гуляла»,

«Яблочки», «Веночек».

Танцы народов мира: «Восточный танец», «Сиртаки», «Казачата», «Ковбои», «Аргентинское танго», «Веселый рок-н-рол», «Кармен» (испанский танец), «Цыганский танец».

2.2. Учебный план

№	Модули (содержание)	Группа раннего возраста 2-3 года		Младшая группа 3 – 4 года		Средняя группа 4 - 5 лет		Старшая группа 5 – 6 лет		Подготовит ель-ная к школе группа 6 – 7 лет	
		кол – во часов		кол – во часов		кол – во часов		кол – во часов		кол – во часов	
		теори я	практ ика	теори я	практ ика	теори я	практ ика	теори я	практи ка	теор ия	практ ика
1	Модуль 1: «Ритмика и пластика»	3	42	3	38	2	32	2	31	2	31
2	Модуль 2: «Азбука современного танца»	1	12	1	14	1	15	1	13	1	13
3	Модуль 3: «Азбука народного танца»	1	8	1	10	2	15	3	17	3	17
4	Открытые уроки	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3
Всего:		5	65	5	65	5	65	6	64	5	65
Итого:		70		70		70		70		70	

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом Учреждения, требованиями СанПиН и основной образовательной программы ДОУ.

Образовательный период осуществляется с 08 сентября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 2 до 7 лет составляет 36 недель.

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует СанПиН.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

мониторинг – с 08 по 15 сентября

итоговый мониторинг – с 26 по 31 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Программа дополнительного образования рассчитана на три возрастные ступени:

группа раннего возраста	от 2 до 3 лет	1
младшая группа	от 3 до 4 лет	1

средняя группа	от 4 до 5 лет	1
старшая группа	от 5 до 6 лет	1
подготовительная к школе группа	от 6 до 7 лет	1

Содержание	Возрастные группы				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Количество групп	1	1	1	1	1
Начало учебного года	08.09.2025	08.09.2025	08.09.2025	08.09.2025	08.09.2025
Окончание учебного года	31.05.2026	31.05.2026	31.05.2026	31.05.2026	31.05.2026
Период каникул	31.12.2025–10.01.2026	31.12.2025–10.01.2026	31.12.2025–10.01.2026	31.12.2025–10.01.2026	31.12.2025–10.01.2026
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
1 полугодие	17 недель	17 недель	17 недель	17 недель	17 недель
2 полугодие	19 недель	19 недель	19 недель	19 недель	19 недель
Количество занятий по хореографии	2	2	2	2	2
Длительность занятия по хореографии	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки по хореографии	20 минут	30 минут	40 минут	50 минут	60 минут

2.4. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

В программе применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению воспитанниками программы обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих воспитанников. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества воспитанников между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого ритмического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы ритмическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Хореография» созданы условия:

1. Музыкальный зал для занятий площадью 76,6 кв. метров.
2. Оборудование:
 - * звуковая аппаратура – музыкальный центр (аудио и CD);
 - * видеоаппаратура – телевизор, видеомаягнитофон;
 - * электронное пианино;
 - * мультимедиа аппаратура.
3. Методический материал:
 - * учебно-методическая литература;
 - * система методических разработок по проведению занятий по современным и народным танцам;
 - * видео – семинары.
4. Учебно-наглядные пособия:
 - * видеотека современных, классических, народных, сюжетных и игровых танцев;
5. Музыкальный материал:
 - * нотный материал для занятий дошкольных групп;
 - * аудиотека разнохарактерной музыки для сопровождения занятий по современному и народному танцу.
6. Спортивный инвентарь:
 - * коврики;
 - * мячи, ленты, обручи, кубики, гимнастические палки, маты спортивные;
 - * музыкальные ложки.
7. Костюмы:
 - * тренировочный костюм для занятий, тренировочная обувь;
 - * концертные костюмы.
8. Оборудованное помещение для хранения концертных костюмов.

3.2 Оценочные материалы

Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития детей

Педагогический анализ проводится 2 раза в год (вводный - в сентябре, итоговый - в мае).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического

воздействия.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий (на основе репертуара).

Параметры оценки:

1. Музыкальность
2. Эмоциональность
3. Внимание
4. Память
5. Творческие проявления
6. Подвижность нервных процессов
7. Пластичность, гибкость
8. Координация движений
9. Ориентировка в пространстве

В процессе оценки используются уровни: высокий, средний, низкий.

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).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Высокий уровень — самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

Средний уровень — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

Низкий уровень — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения, движения выполняет с помощью педагога.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Высокий уровень — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

Средний уровень — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

Низкий уровень — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Высокий уровень — ребенок умеет передать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

Средний уровень — в движениях ребенок выражает общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

Низкий уровень — движения ребенка не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Высокий уровень — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

Средний уровень — передают только общий характер, темп и метроритм;

Низкий уровень — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

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 невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям «+» или «-».

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Высокий уровень — если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно.

Средний уровень — если ребенок выполняет с некоторыми подсказками.

Низкий уровень — большие затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму.

Высокий уровень — если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу.

Норма — если ребенок запоминает последовательность упражнений с 6-8 повторений композиции вместе с педагогом.

Низкий уровень — ребенок неспособен запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз).

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки.

Норма, эталон — соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. (N)

Заторможенность — запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность (З).

Повышенная возбудимость — ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) (В).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, — от 1 до 3 баллов).

Координация движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Ориентировка в пространстве — оценивается на основе наблюдений за исполнением различных перестроений в соответствии с возрастными возможностями, умением выполнять движение в нужном направлении, произвольностью выполнения движений правой или левой рукой (ногой).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

При проведении анализа педагог руководствуется тем, что в педагогической диагностике важна *выраженность динамики развития*, а не количество баллов.

Результаты заносятся в карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Карта диагностики музыкального и психомоторного развития детей

Ф. И.	Музыкаль- ность		Эмоцио- нальность		Творчес- кие проявлени я		Внима- ние		Память		Подвиж- ность нервных процессов		Пластич- ность, гибкость		Координа- ция движений	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

Формой 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.