

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 102

Вахитовского района г. Казани

**СОГЛАСОВАНО**

на ПЕДСОВЕТЕ

МБДОУ детского сада № 102

Вахитовского района г.Казани

Протокол № 1 от «28»августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 102 Вахитовского района г.Казани

Приказ № 65 от 28.08.2023 /

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по ритмике  
для детей с 4 до 7 лет**

Музыкальный руководитель: Власьева А.Н.

# Содержание программы:

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи программы.
3. Отличительные особенности программы.
4. Возрастные особенности дошкольников и прогнозируемые результаты образовательной деятельности.
5. Формы контроля.
6. Учебно – тематический план
7. Содержание программы.
8. Методическое обеспечение программы.
9. Методическое руководство.

## Пояснительная записка

**Направленность педагогической работы** дополнительного образования по музыкальной ритмике - художественно – эстетическое развитие дошкольников средствами хореографической деятельности. Для эстетического развития личности ребенка огромное значение имеют различные художественные виды деятельности. Велика необходимость развивать у детей способности к хореографии, так как хореография – это искусство синтетическое, оно позволяет решать задачи физического, музыкального – ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Овладев способами деятельности, ребенок чувствует себя свободным, независимым, раскрепощенным.

Художественно – творческие способности являются одним изкомпонентом общей структуры личности, их развитие способствует развитию личности ребенка в целом. Хореография является уникальным средством развития художественно – творческих способностей детей.

Актуальной стала проблема самовыражения дошкольника, выделение личности из окружающего социума, мы видим решение в танцевальном искусстве, что и позволило обратиться к хореографической деятельности не только как к самостоятельному разделу художественного воспитания детей, но и как к мощному синтетическому средству способствующему самовыражению, развития творческих способностей дошкольника.

Музыкально – ритмическое воспитание станет лишь вспомогательным компонентом и составной частью к развитию двигательных способностей у дошкольников в программе дополнительного образования - это разделы «музыкальное движение» и «танцевальное движение».

Умственное и физическое развитие тесно связано между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост развитие растущего организма, и в первую очередь мозга. Органическое соединение движений, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь помогают маленькой личности раскрепоститься. Полноценное умственное и физическое развитие, моральная чистота и активное отношение к жизни и искусству характеризует целостную, гармонически развитую личность, нравственное совершенствование которой во многом зависит от эстетического воспитания. Задачи эстетического воспитания непосредственно связаны с формированием морального облика ребенка – дошкольника.

Отличительная особенность данной программы состоит в разнообразии разделов, это и партерная гимнастика (упражнения на полу), которые дают базовую подготовку к главному компоненту - разделу «детские танцы», который включает в себя репетиционно – постановочную работу.

Детский организм, его психика подготавливается к публичным выступлениям перед зрителями, что способствует раскрепощению, развитию эмоциональной сферы и личности в целом. Занятия хореографией

строятся с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы. Для успешной реализации программа предполагает: беседы о музыке, танце различного содержания, слушание музыки танцевального характера, экскурсии, посещение концертов, просмотр видеозаписей детских праздников и концертов.

При разработке программы дополнительного образования музыкальной ритмике, я обращалась к методике А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика».

Нужно подчеркнуть, что занятия в кружке направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки, (что не является

обязательным для детей дошкольного возраста), поэтому все разделы программы включают в себя «Азбуку» движений и танцев, а не специфические упражнения хореографического экзерсиса, как это предлагают авторы других программ (например, С.Л. Слущкая «Танцевальная мозаика»). В отличие же от программы «Са – фи – дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, которая основана на танцевально-игровой гимнастике, основой нашей программы является постановка танцев и этюдов. Все разделы программы подчинены общей задаче: подготовить детей физически и психологически к концертному показу танцевальных номеров.

Программа дополнительного образования кружка музыкальная ритмика рассчитана на занятия 2 раза в неделю 20 минут.

**Диагностика** уровня музыкального и хореографического развития, проводится на основе методики А.И. Бурениной, 2 раза в год – в октябре (вводная) и в мае (итоговая) следующими методами:

- Наблюдение за детьми в процессе выполнения упражнений;
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов; итоговый анализ полученных умений и навыков кружковцев за период обучения.

Занятия проводятся во вторую половину дня. Структура занятия по хореографии общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Все дети группы, мальчики и девочки, занимаются вместе, одновременно, благодаря чему, повышается плотность занятия и физиологическая нагрузка. Дети приходят на занятия в специальной форме и обуви, что дисциплинирует их. Для девочек это – гимнастический купальник и короткая юбочка, для мальчиков – черные шорты и белая футболка, на ногах у всех – мягкие чешки.

Итоговыми мероприятиями являются публичные выступления детей: концерты, показ номеров на утренниках, развлечениях и других мероприятиях. По окончании учебного года проводится открытое занятие

для родителей, либо отчет в концертной форме на котором отмечаются самые активные .

## **2.Цели и задачи программы.**

**Цель:** приобщение детей к искусству танца, развитие танцевальных и музыкальных способностей. Развитие у детей субъективного опыта эмоционально – чувственного общения с природой и с окружающими людьми.

### **Основные задачи:**

#### Образовательные:

Продолжать формировать у детей специфических знания, умения и навыки, таких как:

-выработка правильной, красивой осанки

-развитие мышечного чувства

-умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку.

Научить основным танцевальным движениям;

Продолжать знакомить с разнообразными видами хореографического искусства.

Развивающие:

Способствовать совершенствованию основных психомоторных качеств (переключаемости движений и двигательной памяти);

Развивать основы музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений;

Развивать пространственные представления и координацию движений.

Воспитательные:

Формировать и совершенствовать коммуникативные межличностные отношения (педагог – воспитанник, партнер – партнерша, участник – коллектив);

Содействовать самостоятельности в выполнении танцевальных композиций;

Воспитывать бережное отношение друг к другу;

Воспитывать ответственное отношение к выполнению задания, стремление доводить начатое до конца;

Содействовать повышению уровня самооценки ребенка;

Воспитывать в детях силу воли, трудолюбия и дисциплины.

Задачи по реализации национально - регионального компонента:

Познакомить детей с татарскими, марийскими, чувашскими, удмуртскими танцами;

Воспитывать чувство любви к родному краю, стране средствами хореографической пластики.

Познакомить детей с музыкальным творчеством татарских композиторов;

Задачи по обновлению содержания:

Постоянно пополнять репертуар новыми упражнениями, играми, танцами;

Систематически обновлять музыкальный материал для занятий;

Развивать кругозор педагога в системе хореографического воспитания.

Локальный компонент (компонент ДОУ) заключается:

- в решении задач социально-личностного развития ребенка, как отличительной особенности Образовательной программы развития и воспитания детей в детском саду, реализуемой в ДООУ – воспитание активности, инициативности, способности к сотрудничеству, взаимодействию;
- в особом внимании к профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья дошкольников;
- в процессе приобщения воспитанников к традициям – открытым мероприятиям, участию в ежегодных отчетных концертах для родителей, показу музыкальных спектаклей внутри дошкольного учреждения.

### **3. Отличительные особенности программы.**

Отличительными особенностями программы являются доступность в восприятии детьми всех разделов программы, за счет элементарности построения занятия. Комплексный подход в обучении, его многожанровый характер, разнообразные виды ритмики, партерная гимнастика, национальная хореография, свободная пластика, пантомима, игры - импровизация - всё это обеспечивает многовекторный, гармонический, комплексный характер обучения.

Акцент в хореографической работе с детьми делается на освоении родной танцевальной культуры, национальных фольклорных традиций — фундаментальных, преемственных, генетически проверенных на протяжении веков, оптимистических и жизнерадостных по своему образно-художественному строю. Всё это совпадает с мироощущением ребёнка, делает творческий процесс успешным, интересным, легкоусвояемым, понятным и близким по духу и восприятию. Стержневая специализация программы, её основная художественно-эстетическая направленность - детский танец с элементами свободной (тематической) пластики.

Создание оптимистической комфортной психоэмоциональной атмосферы занятий, в которой ребёнок может радостно и свободно работать без чрезмерных усилий. Сохранить радость, детскую непосредственность восприятия, эмоционально раскрепостить душу ребенка, создать жизнерадостный характер обучения, благоприятную среду для успешного освоения им хореографического материала, проявления творческих способностей - главное условие успеха.

Обязательная подача танцевального материала в системе связей «педагог-ученик» через образ, метафору, «предлагаемые обстоятельства», игру, сюжетность и драматургию, через характеристические, стилевые, колористические особенности народной хореографии, через многообразный спектр эмоций и актерское перевоплощение.

Использование разнообразного арсенала конкретных методов и приёмов, направленных на эффективное освоение ритмики, танца, игр, импровизаций, на развитие и реализацию творческого потенциала дошкольников.

Выход за рамки узкопрофессиональных задач, развитие внимания, мышления, фантазии, активности и художественно-творческих

способностей детей путем специального подбора заданий, упражнений, заставляющих их думать.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, у дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантичность»);
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

#### **4. Возрастные особенности дошкольников и прогнозируемы результаты образовательной деятельности.**

В игровой деятельности детей дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет.

Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач.

Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации. Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого.

К концу года ребёнок должен:

ритмично двигаться в различных музыкальных темпах, начинает движение после музыкального вступления;

уметь выполнять движения в соответствии с музыкой: притопывать ногой, ритмично хлопать в ладоши, может передавать характер музыкального произведения в движениях (веселая, грустная, лирическая и т. д.);

выполнять движения: различные виды ходьбы со сменой темпа и ритма; упражнения на плавность движений, махи, пружинность; прыжковые

движения; шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом; ковырялочка; различные виды шагов со сменой ног; поскоки; кружится в парах и по одному; различные образно – игровые движения;

владеть навыками по различным передвижениям по залу;

уметь исполнять танцы, пляски и комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку, действовать, не подражая друг другу.

уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики.

ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках-фигурах, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца;

уверенно определять характер и жанр (марш, полька, танец, песня) музыкального произведения, различать его форму, построение (вступление, основная часть, заключение), различать звучание музыкальных инструментов, эмоционально откликаться на чувства-настроения музыки, уметь выразительно передавать их характер в танце-импровизации;

иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;

быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам, волевой личностью; иметь навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

## 5. Формы контроля

1. Открытое занятие в конце года.
2. Выступления на утренниках.
3. Участие в фестивалях детского творчества.
4. Участие в праздниках , развлечениях.

## 6. Учебно – тематический план.

№	Название разделов	Кол – во часов (теория)	Кол – во часов (практика)
1.	Введение	1	-
2.	Музыкальное движение		5
3.	Танцевальное движение		10

4.	Ритмопластика		3
5.	От жеста к танцу	1	3
6.	Детские танцы		8
7.	Итоговые занятия	-	1
	Итого:	2	30
	Всего:		32

## 7.Содержание программы

1. **Введение.** Общее знакомство детей с искусством танца. Беседы, просмотры видеоматериалов с записью танцевальных номеров.

2. **Музыкального движение** помогает дошкольникам научиться согласовывать свои действия с музыкой. Исполнять движения соответственно темпу, ритму и характеру музыкального сопровождения. В раздел входят музыкальные игры, упражнения, отражающие в движении характер, динамические оттенки музыки. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их исполнения. В этом смысле очень хороши марш. Это музыкальная форма с удобным для начинающего счетом наиболее доступна детскому восприятию и наиболее желательна в первоначальный период обучения.

В данном разделе так же используются такие музыкальные игры и упражнения: «Музыкальный квадрат», «Круг дружбы», «Дирижер», «Рисунок танца», «Быстро по местам», «Нитка – иголка», «Музыкальное эхо».

3. **Танцевальное движение** является основой хореографической подготовки детей. В раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в народном танце. Изучение лексики народного танца, доступной дошкольникам. Как самостоятельные движения используются повторяющиеся пружинные или одиночные полуприседания. В этом случае они могут сочетаться с разнообразной плясовой жестикуляцией рук, корпуса, головы. Упражнения, построенные на таком сочетании, - это простейшие комбинации, позволяющие развивать у детей умение танцевать «всем телом».

В таких упражнениях специальное внимание уделяется освоению детьми движений рук, корпуса, головы, принятых в народном танце. Знакомство с этими движениями идет «от простого к сложному». Например, пружинные полуприседания сначала выполняются с поставленными на пояс руками, «подбоченившись». При этом нужно обращать внимание дошкольников на то, что положение корпуса должно быть открытым., (т. е. спина — прямой, плечи — «расправленными»), подбородок — чуть приподнятым, а выражение лица приветливым, мягким, немного лукавым. Затем к этому движению можно добавить покачивания головой из стороны в сторону, потом в него можно включить движение корпуса, который наклоняется или поворачивается из стороны в сторону. В другом случае можно учить детей сочетать с полуприседаниями открывание и закрывание рук: обеих вместе или по одной (в то время как другая остается на поясе). При этом обязательно участие головы, сопровождение взглядом движений рук.

Полуприседания в качестве составного элемента могут включаться в различные движения, придавая им мягкость, упругость, плавность. Часто дополнение полуприседания к тому или иному движению является одним из

приемов его варьирования, усложнения. Этот прием, в частности, широко используется в различных видах шага. Например, приставной шаг (в сторону) может выполняться без приседания и с приседанием.

Обучение дошкольников *притопам*, в соответствии с методикой, начинается с объяснения одного из присущих этому движению значений. Показывая притопы одной ногой, выражающие уверенность, утверждение, необходимо обращать внимание детей на способы выполнения движения: ногу следует приподнять над полом «перед собой» так, чтобы голень была перпендикулярна его поверхности, а стопу оттянуть носком «на себя», после чего ударить всей стопой в пол (как припечатать). Такое внимание к технике движения обусловлено многочисленными ошибками детей, снижающими выразительность исполнения притопов. Например, некоторые дети откидывают полусогнутую в колене ногу назад, из-за чего последующий удар в пол приобретает «смазанный» характер. У других приподъеме полусогнутой в колене ноги «перед собой» стопа оказывается вялой, из-за чего удар в пол значительно смягчается, теряется нужный характер утверждения.

Для исправления этих ошибок педагог может объяснением и показом напомнить, в каком характере должно исполняться движение: твердо, сильно, уверенно, как бы доказывая «вот, как я умею танцевать», «я могу танцевать». Нужно сказать, что стремление детей передать в притопах утверждающий характер способствует не только выразительному исполнению, но и помогает дошкольникам преодолеть собственную неуверенность, если они сомневаются в своих танцевальных возможностях (особенно это касается мальчиков).

Знакомство дошкольников с различными положениями стопы позволяет расширить известный им спектр танцевальной выразительности. Среди них — «каблучки» и «носочки», которые в обучении можно давать параллельно. Сравнение этих движений, контрастных по значениям и способам выполнения, помогает детям успешно их осваивать.

«Каблук» — элемент движения, выражающий задор, задиристость. Происходит это благодаря положению стопы, при котором носок поднимается («задирается») круто вверх. Этот элемент часто встречается в движениях, когда нога выставляется вперед (в сторону), касаясь пола пяткой («каблуком»); отсюда принятое в детском саду название таких движений — «каблучки». Но есть движения, в которых нога с «задорным носком» не касается пола, а поднимается «на воздух». Главное в выполнении названного элемента — сокращение мышц голени, при котором стопа оказывается под прямым углом к голени. Расслабленная, вялая стопа не позволяет передать в движении задорный характер.

«Носочек» — элемент движения, выражающий изящество, легкость и др. значения, которые достигаются благодаря вытянутому положению стопы,

как бы удлиняющему линию ноги. «Носочек», или вытянутый, острый носочек, встречается в движениях, когда выставленная вперед (в сторону) нога касается пола кончиками пальцев или поднимается над ним («на

воздух»). В выполнении этого элемента важно напряжение мышц стопы, при котором «носочек» выглядит «острым, упругим», а не вялым, расслабленным.

Недостаточная выразительность при исполнении детьми «каблучков» и «носочков» часто связана со слабым развитием у дошкольников мышц голенистопа. Поэтому в качестве подготовительного упражнения (при разминке) им можно предложить поочередно вытягивать и сокращать стопу в подъеме (сидя на ковре или на стульчиках, желательно при выпрямленных коленях). Кроме того, при выполнении танцевальных упражнений необходимо напоминать детям, какой характер должен выражаться в движении.

«Присядки» могут выражать ловкость, удаль, и очень любимы детьми, особенно мальчиками. Это движение требует определенной физической подготовки, поэтому целесообразней обучать ему детей старшей группы (в исключительных случаях можно и раньше). Правильная техника выполнения «присядки»: прямая спина, глубокое приседание с опорой на полупальцы обеих стоп и разведением колен в стороны (с последующим «вырастанием»), — способствует развитию у дошкольников мышечной силы, чувства

равновесия. «Присядки» имеют несколько вариантов: могут выполняться, чередуясь с выставлением то одной, то другой ноги в сторону на каблук, с одновременным разведением ног в стороны, с опорой на пятки и др.; могут сочетаться с различными движениями рук, хлопками; исполняться в разных ракурсах.

Существуют движения, в которых есть элементы и «каблучков», и «носочков». Например, «ковырялочка». Она используется в традиционном обучении дошкольников.

Смена «открытых» и «закрытых» положений ног в танце используется как прием, дополнительный элемент ко многим движениям, придающий им шуточный характер или оттенок ловкости, выдумки. Его использование в детском танце способствует обогащению палитры танцевальной выразительности дошкольников. Кроме того, освоение детьми этого приема очень полезно, т. к. развивает у них подвижность суставов и эластичность связок. Однако требуется осторожность: движения с этим элементом нужно давать детям только на хорошо «разогретые» ноги и в спокойном (слегка подвижном) темпе, удобном для исполнения. Такое движение, как притопы одной ногой с разворотом колена из «открытого» в «закрытое» положение и обратно. В нем нужно обратить внимание детей на то, что разворот колена выполняется, когда нога поднята над полом. Чем выше поднимается над полом согнутая в колене нога, тем с большей амплитудой удастся развернуть колено, что является важным условием выразительного исполнения этого движения.

Другое движение — «ковырялочка». Ошибки при его выполнении связаны с тем, что дети «на носок» ставят ногу назад, а «на пятку» — вперед, причем колено не меняет своего «прямого» положения. Следует объяснить

дошкольникам, что ногу на носок надо ставить точно в сторону, завернув ее полусогнутым коленом к опорной ноге («колени рядом»). При этом можно посмотреть через плечо на отставленную ногу: «полюбоваться на сапожок» (руки в положении «на пояс»). Затем ту же ногу надо приподнять над полом, развернуть ее в «открытое» положение и, прямую в колене, поставить на пятку точно в сторону. При этом можно склониться корпусом к ноге и открыть в стороны руки, как бы показывая: «вот какой сапожок!» После чего выполняется перетоп («три притопа») с прямым корпусом, и движение продолжается с другой ноги. Надо подчеркнуть, что с первых же попыток освоения желательно исполнять «ковырялочку» с участием корпуса, рук и головы, поскольку это делает движение более интересным и, главное, удобным для выразительного исполнения. В таком комплексе дети осваивают его быстрее.

*Прыжки* — это движения, несущие в себе большой эмоциональный заряд. В этом можно убедиться, понаблюдав за детьми. В их свободных плясовых импровизациях подавляющее большинство движений построено на прыжках, выражающих радостное, веселое настроение. В виде самостоятельных простых движений (доступных дошкольникам) известны прыжки на одной или двух ногах. Однако чаще прыжок является составным элементом сложного движения. Добавление этого элемента к тому или иному движению используется в качестве приема его варьирования, усложнения (следующего после «полуприседания»). Например, выставление ноги на носок в сторону, которое чередуется с полуприседанием, можно усложнить: прыгать то ноги вместе, то одна нога в сторону на носок. Еще более сложный вариант: «подбивание» ног из стороны в сторону (которое можно дать детям как подготовительное движение к «боковому галопу»).

Разновидности поворотов широко используются в народном танце. Такие, как *кружение* и *вращение*, выражают наивысшее эмоциональное состояние и, как правило, исполняются в кульминационный момент танцевальной композиции. Эти движения в числе «излюбленных» у дошкольников, которые часто включают их в свои свободные пляски.

Повороты могут использоваться в виде составных элементов сложных движений. Они (наряду с полуприседаниями и прыжками) могут применяться как прием усложнения, варьирования движений. Например, приставной шаг с полуприседанием можно исполнить с полуповоротом из стороны в сторону, т. е. со сменой ракурсов, что придает движению игривый, немного кокетливый характер. Или «припадание» можно выполнить в повороте вокруг себя, как бы показывая свой красивый наряд со всех сторон. С разновидностями поворотов (так же, как с прыжками) целесообразно знакомить детей в ходе освоения других движений. При этом важно обращать их внимание на использование поворотов в комбинировании движений и в композиции танца.

1. **Ритмопластика** является основой для развития чувства ритма, мышечного чувства, двигательных способностей детей. Включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку мышц, развивающие эластичность суставов, дыхательные и на укрепление осанки. В раздел включены игры – миниатюры, игры – превращения: «Деревянные и тряпичные куклы», «Цветочек», «Веревочки», «Кошка выпускает коготки», «Надуй мяч», «Качели», «Любопытная варвара», «Кораблик» и другие.
2. **Раздел «от жеста к танцу»** учит детей творчески осмысливать образное содержание, воплощаемое ими в танце. Это достигается через освоение дошкольниками языка выразительности движений, который используется в танце для образного воплощения. Специальные жесты, качания, этюды, задания, игры, направлены на развитие творческой инициативы, благодаря чему развиваются созидательные способности детей, их познавательная активность, мышление, свободное самовыражение и раскрепощенность. В раздел включены: жесты: «иди сюда», «давай дружить», «уходи» и другие, игровые этюды «Игра с куклой», «Поссорились – помирились», «Баю – бай», «Ветер – ветерок», «Игра с водой», «Перетягивание каната», «Платочек» и другие. Большинство качаний — простые движения. Они могут выполняться путем перевода тяжести тела с ноги на ногу или (и) колебаний вниз - вверх за счет пружинных движений колен и стоп. Освоение качаний дошкольниками очень полезно, т. к. способствует развитию у них чувства равновесия, координации — тех качеств, без которых невозможно свободное, непринужденное движение в пространстве. Знакомство детей с качаниями можно проводить на материале упражнений и этюдов. Простейшее из них — упражнение «Баю-бай» (муз. Н. Римского-Корсакова). Выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну.
3. **Партерная гимнастика** или упражнения на полу развивает практически все группы мышц, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в осанке, помогают развить выворотность ног, гибкость, эластичность стоп. Комплекс упражнений партерной гимнастики содействует развитию мышечной силы (формирует «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решает задачи общей физической подготовленности занимающихся.
4. **Детские танцы** – это основной раздел программы. Включает в себя репетиционно – постановочную работу, подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.

**Итоговые занятия.** Учебный год заканчивается открытым занятием, либо концертом для родителей, где дети демонстрируют все, чему научились за это время. Кроме этого участники ежегодно принимают участие в фестивале детского творчества «Весенняя капель» и в показе музыкальных сказок, утренниках, концертах, подготовленных в ДОУ.

### **8.Методическое обеспечение программы.**

С первых минут на занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Заблуждаются те, кто полагает, что, собрав ребят можно сразу переходить к танцам. Сначала предстоит научить их красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Хочется дать несколько рекомендаций общего характера, которые помогут начинающим педагогам избежать типичных ошибок:

- Занятие нужно проводить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения и чтобы с каждым днем они приобретали все больше знаний и навыков.
- Не следует все время громко командовать. Иногда нужно объяснять тихо, но эмоционально. Это заставит занимающихся соблюдать тишину и внимательно слушать объяснение преподавателя.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении возможно только при использовании открытых педагогикой принципов и методов обучения. Наиболее близкими к нашему предмету мы считаем следующие:

#### Дидактические :

- Принцип систематичности обуславливает непрерывность, регулярность, планомерность образовательного процесса, определенного для развития тех или иных двигательных навыков;
- Принцип сознательности и активности реализуется в формировании мотивации к занятиям, представлений о необходимости развития какого – либо двигательного качества или речевого навыка, интереса к предлагаемым видам деятельности;
- Принцип наглядности обеспечивает тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей;
- Принцип доступности и индивидуализации предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей и характера протекания психических процессов у детей. Действие этого принципа строится на преемственности двигательных, музыкальных и даже речевых заданий.
- Принцип постепенного повышения требований предполагает постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков.

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе с дошкольниками, можно условно разделить на **наглядные, словесные и практические**.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

**Наглядный метод** включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

**Словесный метод** состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;
- анализ и обсуждение.
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;
- приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

**Практический метод** обогащен комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество»;
- соревновательность и переплясность;
- использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- хореографическая импровизация;

Кроме того, в работе с дошкольниками очень эффективен и **психолого-педагогический метод**:

- приём педагогического наблюдения;
  - проблемного обучения и воспитания;
  - прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
  - прием воспитания подсознательной деятельности;
  - прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

И еще очень важное для нас правило: Общение с детьми на занятии должно проходить в атмосфере радости и это самое главное, т.к. радость - могущественное и наиболее благотворное воздействие на ребенка. Из всех чувств радость - всего лучше влияет на жизнь ребенка, развитие его способностей. В атмосфере радости душа ребенка легче всего открывается навстречу прекрасному. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Ни в коем случае нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать - только тогда обучение будет эффективно.

## 9. Методическое руководство.

1. Буренина А.И.«Ритмическая мозаика»/ СПб. ЛОИРО 2000 г.;

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 102"	<b>ПОДПИСАНО</b>
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА <b>Канева Ксения Рафаиловна</b>	
ДОЛЖНОСТЬ <b>ЗАВЕДУЮЩИЙ</b>	
СЕРТИФИКАТ 0095223A0A0DD66C21DE83E7554B931B E4	ПОДПИСАН 20.11.2023 11:06:59 МСК
<b>ПОДПИСЬ ВЕРНА</b>	