

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 26 «Ёлочка» г. Альметьевск

ПРИНЯТО
На педагогическом совете МБДОУ
«Детский сад № 26 «Ёлочка»
Протокол № 1 от « 31 » 08 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 26 «Ёлочка»
А.Г. Мингулова



**Программа кружка
Хореография с элементами гимнастики
«Звёздочки»
(3-4 г.)**

Разработал программу:
музыкальный руководитель
первой квалификационной категории
Опачанская А. М.

г. Альметьевск, 2023

Пояснительная записка

Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Малыши настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и урок хореографии в детском саду, который обычно проходит под веселую музыку, кажется малышам заманчивым и привлекательным. Хореография в детском саду имеет довольно обширную программу – ребяташек обучают базовым движениям, развивается пластика, грация, координация движений. Здесь закладываются азы, и если у ребенка есть склонность к танцам, обычно это видно уже на 1 этапе. Разумеется, кружок хореографии в детском саду не ставит целью превратить детишек в профессиональных танцоров и балерин – программа предполагает только обучить детей базовым движениям, объяснить понятия танцевальных позиций и обучить первичному пониманию сути танца. Именно поэтому хореография в саду не может полностью заместить посещение дополнительных курсов танцев, если ваш ребенок действительно тянется к освоению этого умения. К тому же, детсадовские занятия ни к чему не обязывают и не являются путем к развитию в сфере танцев. Только если вы отдадите ребенка в специализированный кружок хореографии и танцев для детей, ваш сын или дочь смогут действительно отточить какие-либо умения и принимать участие в различных танцевальных соревнованиях и выступлениях. Разумеется, хореография для детей 3 лет еще не предполагает такие перспективы на ближайшее будущее, но приблизительно после семи лет детей из кружков активно привлекают на городские мероприятия. Если же ваш ребенок посещает хореографию и не теряет интереса на протяжении нескольких лет, вероятно, в вашей семье растет действительно талантливый танцор, и нужно поддерживать и поощрять его развитие. В данной программе используются следующие педагогические принципы:

- **Наглядность**

Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

- **Систематичность**

Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

- **Закрепление навыков**

Многочисленное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- **Индивидуальный подход**

Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

- **Сознательность**

Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

Формирование творчества в танце – при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия:

- ✓ Чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2-4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя.
- ✓ В процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически – выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятий.
- ✓ На занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу, без которой невозможно становление и развитие творчества. В программе используются методы поощрения, интеграции, игровой, исследовательский, беседа, показ. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
2. Этап углубленного разучивания упражнений;
3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
-название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; -свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование

Первостепенную роль на занятиях по хореографии играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса. Чтобы учебный процесс у детей 3-4 лет был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи. Отдельные игровые упражнения могут быть использованы в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений. Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

Цель программы: развитие творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

Задачи программы:

- формировать у детей культуру здорового образа жизни;
- развивать и совершенствовать физические и творческие данные детей;
- обучать основным элементам пластической гимнастики;
- знакомить с основами классического, народного, современного танца;
- воспитывать такие качества личности ребенка как трудолюбие, выносливость, терпеливость, взаимоуважения, взаимовыручку, художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

Организационные условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей – 3 - 4 лет, воспитанников ДОУ.

Общее количество часов – 32.

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 15 - 20 минут.

К концу года у детей:

1. Укрепление здоровья.
2. Повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, нарастет сила мышц.

3. Сформируется знания, умения и навыки в области классического, народного, современного танца.

4. Развитие творческих способностей, чувства ритма, гибкость и пластика тела. Творческое воображения, пространственное мышления, правильная осанка, волевые качества, красивая походка и т. д.

5. Дети приобщатся к общей культуре. Приобретение таких качеств как: сила воли, самостоятельность, стремление, дисциплина, аккуратность.

Содержание программы

1. Вводное занятие

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении года.

2. Партерная гимнастика

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Упражнения для разминки

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе.

5. Народный танец

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

6. Классический танец

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной

танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями.

Тематический план

№ п/п	Тематическое планирование
1.	Вводное занятие.
2.	<p>Партерная гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3.	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра «Найди своё место»; - простейшие построения: линия, колонна; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7)
4.	<p>Упражнения для разминки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекал с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.
5.	Классический танец:

	<p>1. <i>Постановка корпуса.</i></p> <p>2. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению. <p>3. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demiplie; - relieve; - sotté; - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - перенос корпуса с одной ноги на другую; - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <p>4. <i>Танцевальные комбинации.</i></p>
6.	<p>Народный танец:</p> <p>1. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». <p>2. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - простой бытовой шаг; - маленькое тройное приседание; - battementtendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - battementtendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах; - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «ёлочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). <p>3. <i>Танцевальные комбинации.</i></p>
7.	Танцевальные этюды, танцы, игры.
8.	Подготовка к итоговому концерту.

9.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.
----	---

Календарный план

М.	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	<p><i>Вводное занятие.</i></p> <p>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</p>	<p><i>Партерная гимнастика.</i></p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве: «Найди свое место», круг, интервал. <i>Игра:</i> «Цыплята».</p>	<p><i>Партерная гимнастика.</i></p> <p>Упражнения для разминки: «Лошадки», «Ножницы». <i>Танцевальный этюд:</i> «Медведь и заяка».</p>	<p><i>Постановка корпуса.</i></p> <p>Упражнения для разминки: «Цапельки». <i>Постановка танца:</i> «Художница – Осень».</p>
Ноябрь	<p><i>Постановка корпуса.</i></p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве: линия, колонна. <i>Повторение танца:</i> «Художница – Осень».</p>	<p><i>Партерная гимнастика.</i></p> <p><i>Танцевальный этюд:</i> «Кошечка и мышка». <i>Игра:</i> «Зайки».</p>	<p><i>Положения и движения ног и рук.</i></p> <p>Упражнения для разминки: «Качели». <i>Постановка танца:</i> «Гномики с конфетками».</p>	<p><i>Положения и движения ног и рук.</i></p> <p><i>Повторение танца:</i> «Гномики с конфетками». <i>Игра:</i> «Весёлый паровоз».</p>
Декабрь	<p><i>Положения и движения ног и рук.</i></p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве: пространственное ощущение точек зала. <i>Постановка танца:</i> «Новогодний звездопад».</p>	<p><i>Положения и движения ног и рук.</i></p> <p><i>Танцевальный этюд:</i> «Снежинки». <i>Повторение танца:</i> «Новогодний звездопад».</p>	<p><i>Положения и движения ног и рук.</i></p> <p>Упражнения для разминки: «Незнайка». <i>Повторение танца:</i> «Новогодний звездопад».</p>	<p><i>Партерная гимнастика.</i></p> <p>Упражнения для разминки: «Ножницы». <i>Игра:</i> «Снежная Баба».</p>
Январь	<p><i>Положения и движения ног и рук.</i></p> <p>Упражнения для разминки: «Цапельки». <i>Постановка танца:</i> «Хлопушки».</p>	<p><i>Положения и движения ног и рук.</i></p> <p>Упражнения для разминки: «Стирка». <i>Повторение танца:</i> «Хлопушки».</p>	<p><i>Партерная гимнастика.</i></p> <p><i>Танцевальный этюд:</i> «Лисички». <i>Игра:</i> «Кино».</p>	<p><i>Партерная гимнастика.</i></p> <p>Упражнения для разминки: «Лошадки». <i>Постановка танца:</i> «Хлопушки».</p>

Февраль	<i>Партерная гимнастика. Положения и движения рук и ног. Постановка танца: «Солдатики и балерины».</i>	<i>Положения и движения рук и ног. Упражнения для разминки: «Ножницы». Повторение танца: «Солдатики и балерины».</i>	<i>Партерная гимнастика. Танцевальный этюд: «Аннушка». Повторение танца: «Солдатики и балерины».</i>	<i>Партерная гимнастика. Упражнения для разминки: «Гномики». Игра: «Танцуем сидя».</i>
Март	<i>Партерная гимнастика. Танцевальный этюд: «Маленькая полька». Игра: «Сон».</i>	<i>Положения и движения ног и рук. Упражнения для разминки: «Цапелки». Постановка танца: «Подснежники».</i>	<i>Положения и движения рук и ног. Упражнения для разминки: «Гномики». Повторение танца: «Подснежники».</i>	<i>Партерная гимнастика. Повторение танца: «Подснежники». Игра: «Энергичная парочка».</i>
Апрель	<i>Положения и движения рук и ног. Упражнения для разминки: бег, прыжки. Постановка танца: «Светит солнышко».</i>	<i>Партерная гимнастика. Упражнения для разминки: повороты, наклоны. Повторение танца: «Светит солнышко».</i>	<i>Партерная гимнастика. Танцевальный этюд: «Зеркало». Игра: «Танцуют все».</i>	<i>Положения и движения рук и ног. Упражнения для разминки: чередование шагов. Постановка танца: «Улыбка».</i>
Май	<i>Партерная гимнастика. Танцевальный этюд: «Полька». Повторение танца: «Улыбка».</i>	<i>Партерная гимнастика. Упражнения для разминки: бег, повороты. Подготовка к контрольному итоговому концерту.</i>	<i>Итоговый концерт.</i>	<i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</i>

Для успешной реализации данной программы необходимо:

Технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер, мультимедийное оборудование.

Учебно - наглядные пособия: иллюстрации, игрушки, дидактические игры, детские музыкальные инструменты, СД и DVD диски, презентации, костюмы, атрибутика к танцам.

Список литературы

1. Ваганова А. Я. «Основы классического танца», - «Просвещение», 1980.
2. Константинова Л. Э. «Сюжетно - ролевые игры для дошкольников», – «Просвещение», 1994.
3. Горшкова Е. «От жеста к танцу», – «Гном и Д», 2002.
4. Скорикина Н.М. «Музыкальные уроки здоровья» - Наб.Челны, 2005.
5. Ткаченко Т. «Народный танец», - «Варгус», 2000.
6. Ахметова Т.Ю. «Танцевальные этюды для детей дошкольного возраста», МБУДО ДТДиМ, 2017.