

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

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
от « 31 » 08 2022 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ «Д/с №26 «Ёлочка»  
Мингулова А.Г.  
Приказ № от « 31 » 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ – ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Хореография с элементами гимнастики «Лучики»  
для детей 4 - 5 лет  
срок исполнения 1 год  
на 2022 – 2023 уч.год

Составитель:  
Опачанская А.М.  
музыкальный руководитель первой  
квалификационной категории  
Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад  
общеразвивающего вида № 26  
«Ёлочка», г. Альметьевска

г. Альметьевск, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из

этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

Обучение детей дошкольного возраста танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от педагога, руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, в виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи.

На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца.

Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

**Цель программы:** формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

**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 и. т. д.

**Организационные условия реализации программы:**

Программа рассчитана на детей – 4 - 5 лет, воспитанников ДОУ.

Общее количество часов – 32.

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 20 - 25 минут.

Данную образовательную программу можно классифицировать следующим образом:

- по целевому назначению – общекультурная;
- по содержанию и видам деятельности – профильная;
- по степени авторства – творческая;
- по срокам реализации – одногодичная;
- по уровню развития детей – общая.

## ***Модель занятий***

*Вводная часть – ритмическая разминка.*

- Ритмические упражнения.
- Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижных суставов.
- Упражнения на развития координацию движений.
- Упражнения на ритм.
- Дыхательные упражнения.

*Основная часть – подготовительные танцевальные движения*

- Основы позиций рук и ног.
- Основы классического, народного танца.
- Комбинации на характерные движения.
- Прыжки.

*Танцевальные элементы, этюды.*

- Этюдная работа.
- Постановка сюжетного или массового танца.

*Заключительная часть.*

- Игры с введением танцевальных движений.
- Импровизация на заданную тему.

### ***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.

## ***Октябрь***

### ***1 неделя***

***(1 занятие)***

#### ***Вводное***

Техника безопасности. Познакомить детей с историей танца, его основными стилями и жанрами, рассказать о формах, правилах поведения на занятиях.

*Задачи:* Развивать интерес к танцевальному искусству. Прививать любовь и уважения к танцу.

*Танцевальная разминка на середине зала (комплекс упражнений на развитие групп мышц и подвижных суставов)*

*Задачи:* Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.

## **2 неделя**

**(1 занятие)**

*Ритмическая игра «Пастушок», игра «Найди свое место»*

Формирования музыкально – ритмической координации движения.

*Задачи:* Развивать внимание, чувство ритма, память. Воспитывать общую музыкальную культуру.

*Этюд «Скворушка» (Упражнения на координацию движения)*

*Задачи:* Учить объединять несколько движений для получения комбинации. Развивать координацию, внимание. Воспитывать общую культуру.

## **3 неделя**

**(1 занятие)**

*Комплекс дыхательной гимнастики*

*Задачи:* Учить правильно, дышать во время движений. Развивать устойчивый интерес к занятиям. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

*Постановка танца «Зонтики под дождеком»*

*Задачи:* Формировать у воспитанников танцевальные знания, умения и навыки. Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать интерес к танцевальному искусству.

## **4 неделя**

**(1 занятие)**

*Повторение танца «Зонтики под дождеком»*

*Задачи:* Воспитывать интерес к танцевальному искусству.

*Игра «Лиса», «Мышеловка»*

*Задачи:* Учить импровизировать на заданную тему. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.

**Общее количество занятий: 4**

## **Ноябрь**

### **1 неделя**

**(1 занятие)**

*Ритмическая разминка «Острова»*

*Задачи:* Формировать музыкально - ритмическую координацию движений. Развивать музыкальный слух, память, внимание, чувство ритма. Воспитывать общую музыкальную культуру.

*Постановка танца «Весёлые друзья»*

*Задачи:* Учить детей работать с предметом (колокольчики). Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину.

## **2 неделя**

**(1 занятие)**

*Этюд «Барабашки»*

*Задачи:* Учить различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм (Быстро – медленно, резко – плавно).

*«Ох, ножки, наши ножки» (Различные виды шагов, танцевальный бег)*

*Задачи:* Формировать у воспитанников танцевальных знаний умений и навыков. Развивать равновесие, выразительность, грацию. Воспитывать интерес к танцевальному искусству.

## **3 неделя**

**(1 занятие)**

*«Зайки» (Прыжковые упражнения)*

*Задачи:* Продолжать знакомить детей с элементами классического танца Allegro (прыжки). Развивать физические данные, силу, натянность стопы, чувство равновесия.

*Повторение танца «Весёлые друзья»*

*Задачи:* Учить детей работать с предметом (колокольчики). Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Исполнять выразительно, плавно.

## **4 неделя**

**(1 занятие)**

*Гимнастические позы*

*Задачи:* Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.

*Игра «Гипнотизер» (Обучение полному расслаблению мышц всего тела)*

*Задачи:* Развивать воображение, творческие способности, подвижность.

**Общее количество занятий: 8**

## **Декабрь**

### **1 неделя**

**(1 занятие)**

*Танцевальная разминка (комплекс упражнений на развитие групп мышц и подвижных суставов)*

*Задачи:* Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.

*Постановка танца «Метелица»*

*Задачи:* Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать интерес к танцевальному искусству.

## **2 неделя**

**(1 занятие)**

*«Звёздочки» (Ритмическая разминка)*

*Задачи:* Формировать музыкально - ритмическую координацию движений. Развивать музыкальный слух, память, внимание, чувство ритма. Воспитывать общую музыкальную культуру.

*Этюд «Колокольчики» (Упражнения на ритм)*

*Задачи:* Учить различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм (Быстро – медленно, резко – плавно). Развивать чувства ритма, внимание, память. Воспитывать общую музыкальную культуру.

## **3 неделя**

**(1 занятие)**

*Комплекс дыхательной гимнастики*

*Задачи:* Учить правильно, дышать во время движений. Развивать устойчивый интерес к занятиям. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

*Игра «Снежная Баба»*

*Задачи:* Учить импровизировать на заданную тему. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.

## **4 неделя**

**(1 занятие)**

*Гимнастические упражнения*

*Задачи:* Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.

*Повторение танца «Метелица»*

*Задачи:* Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность, интерес к танцевальному искусству.

**Общее количество занятий: 12**

## **Январь**

### **1 неделя**

**(1 занятие)**

*Танцевальная разминка (комплекс упражнений на развитие групп мышц и подвижных суставов)*

*Задачи:* Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.

*Постановка танца «Саночки»*

*Задачи:* Учить объединять несколько движений для получения комбинации. Развивать координацию, внимание.

## **2 неделя**

**(1 занятие)**

*Упражнения на напряжения и расслабления мышц всего тела*

*Задачи:* Укреплять физическое здоровье детей. Развивать двигательные функции при помощи физических упражнений. Воспитать дисциплину, волевые качества ребенка.

*Игра «Баба-яга»*

*Задачи:* Учить импровизировать на заданную тему. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.

## **3 неделя**

**(1 занятие)**

*Комплекс дыхательной гимнастики*

*Задачи:* Учить правильно, дышать во время движений. Развивать устойчивый интерес к занятиям. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

*Игра «Буратино и пьеро»*

*Задачи:* Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

## **4 неделя**

**(1 занятие)**

*Гимнастические упражнения*

*Задачи:* Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.

*Повторение танца «Саночки»*

*Задачи:* Развивать координацию, внимание, чувства ритма, выразительность, пластику. Исполнять выразительно.

**Общее количество занятий: 16**

## **Февраль**

### **1 неделя**

**(1 занятие)**

*Ритмическая разминка «Весёлая карусель»*

*Задачи:* Формировать музыкально-ритмическую координацию движений. Развивать музыкальный слух, память, внимание, чувство ритма. Воспитывать общую музыкальную культуру.

*Постановка танца «Гусары»*

*Задачи:* Учить детей работать с предметом (сабля). Развивать чувства ритма, выразительность.

## **2 неделя**

**(1 занятие)**

*Упражнения на напряжение и расслабление мышц всего тела*

*Задачи:* Укреплять физическое здоровье детей. Развивать двигательные функции при помощи физических упражнений. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребёнка.

*Этюд «Незнайка» (Упражнения на координацию движения)*

*Задачи:* Учить объединить несколько движений для получения комбинации. Развивать координацию, внимание.

## **3 неделя**

**(1 занятие)**

*Игра – импровизация на заданную тему «Создаём характеры» (работа над мимикой лица)*

*Задачи:* Учить импровизировать на заданную тему. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.

*Постановка танца «Матрёшки»*

*Задачи:* Учить детей работать с предметом (платок). Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину.

## **4 неделя**

**(1 занятие)**

*Гимнастические позы*

*Задачи:* Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.

*Повторение танца «Гусары», «Матрёшки»*

*Задачи:* Развивать чувство ритма, выразительность. Исполнять выразительно, эмоционально.

**Общее количество занятий: 20**

**Март**

## **1 неделя**

**(1 занятие)**

*Танцевальная разминка (комплекс упражнений на развитие групп мышц и подвижных суставов)*

*Задачи:* Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребёнка.



### *Постановка танца «Капель»*

*Задачи:* Учить детей работать с предметом (с полотном). Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

### **2 неделя**

**(1 занятие)**

#### *Изоляция отдельных частей тела*

*Задачи:* Формировать представление детей о современном танце. Развивать двигательные функции при помощи физических упражнений. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.

#### *Этюд «Колокольчики» (Упражнения на ритм)*

*Задачи:* Учить различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм (Быстро – медленно, резко – плавно). Развивать чувства ритма, внимание, память. Воспитывать общую музыкальную культуру.

### **3 неделя**

**(1 занятие)**

#### *Комплекс дыхательной гимнастики*

*Задачи:* Учить правильно дышать во время движений. Развивать устойчивый интерес к занятиям. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

#### *Игра «Штанга»*

*Задачи:* Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.

### **4 неделя**

**(1 занятие)**

#### *Гимнастические позы*

*Задачи:* Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.

#### *Повторение танца «Капель»*

*Задачи:* Учить детей работать с предметом (с полотном) Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

**Общее количество занятий: 24**

## **Апрель**

### **1 неделя**

**(1 занятие)**

#### *Упражнения для позвоночника*

*Задачи:* Развивать правильную постановку корпуса позиций рук, ног. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям.

### *Постановка танца «Мы вместе»*

*Задачи:* Учить детей работать с предметом (с полотном). Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

### **2 неделя**

**(1 занятие)**

*Уровни (Упражнения для координации движений)*

*Задачи:* Учить объединять несколько движений для получения комбинации. Развивать координацию, внимание.

*«Плетень» (Музыкально-пространственные упражнения)*

*Задачи:* Учить ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, внимание. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

### **3 неделя**

**(1 занятие)**

*Темповые динамические упражнения*

*Задачи:* Учить различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм. Развивать чувства ритма, внимание, память.

*Игра «Конкурс лентяев»*

*Задачи:* Обучение полному расслаблению мышц всего тела. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.

### **4 неделя**

**(1 занятие)**

*Гимнастические упражнения*

*Задачи:* Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.

*Повторение танца «Мы вместе»*

*Задачи:* Учить детей работать с предметом (с полотном). Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

**Общее количество занятий: 28**

## **Май**

### **1 неделя**

**(1 занятие)**

*Танцевальная разминка на середине зала (комплекс упражнений на развитие групп мышц и подвижных суставов)*

*Задачи:* Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.

### *Постановка танца «Цветочки»*

*Задачи:* Учить детей работать с предметом (цветы). Развивать чувства ритма, выразительность, пластику, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

### **2 неделя**

**(1 занятие)**

#### *«Шалуны» (Ритмическая разминка)*

*Задачи:* Формировать музыкально - ритмическую координацию движений. Развивать музыкальный слух, память, внимание, чувство ритма. Воспитывать общую музыкальную культуру.

#### *«Плавные ручки»*

*Задачи:* Учить детей плавно и красиво исполнять руками и кистью рук различные виды упражнения. Развивать пластичность, грацию. Воспитывать дисциплину, аккуратность.

### **3 неделя**

**(1 занятие)**

#### *Гимнастические позы*

*Задачи:* Формировать умение и навыки в области партерной гимнастики. Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление.

#### *Игра «Тюльпан»*

*Задачи:* Обучение полному расслаблению мышц всего тела. Развивать воображение, творческие способности, подвижность.

### **4 неделя**

**(1 занятие)**

#### *Повтор всех постановочных танцев*

*Задачи:* Поднимать уровень танцевального мастерства. Развивать творческие способности, актерское мастерство, танцевальность. Воспитывать любовь к танцевальному искусству.

Итоговый концерт «Танцевальная капель»

**Общее количество занятий: 32**

### **Используемая литература:**

1. Пасютинская В. «Волшебный мир танца» – М., 1985
2. Череховская Р. «Танцевать могут все» – Мн., 1973
3. Горшкова Е. «От жеста к танцу» – М.: Издательство «Гном и Д», 2002
4. Скорикова Н.М. «Музыкальные уроки здоровья» - Наб.Челны, 2005