

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г. Набережные Челны «Детский сад общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому  
направлению развития детей № 15 «Кубэлэк»**

**Рассмотрено и принято**  
на заседании Педагогического совета  
от «29» августа 2023 г.

Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Хореография»  
для детей дошкольного возраста 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года**

**Составитель:**  
Хореограф  
Гумерова Олеся Рамилевна

**г. Набережные Челны**

## Содержание (Структура рабочей программы)

### 1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка .....	3стр
1.2 Цель и задачи программы.....	3стр
1.3 Отличительные особенности программы.....	4стр
1.4 Уровень освоения программы.....	4стр

### 2. Содержательный

2.1 Формы и методы обучения.....	5стр
2.2 Условия реализации программы.....	6стр
2.3 Учебно-тематический план.....	6стр
2.4 Содержание программы .....	6стр
2.5. Календарно – тематическое планирование.....	7стр

### 3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации программы.....	11стр
3.2 Формы реализации задач кружка.....	11стр
3.3 Материально-техническое обеспечение программы.....	12стр
Список литературы.....	12стр
Приложение.....	12стр

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1** 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, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи.

Занятия танцевального кружка «Веселые башмачки» оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечнососудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти.

Также детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Еще раз следует упомянуть, что танцу присуще образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Выгодского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у дошкольников способностей.

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.

Возможность раннего знакомства детей 4 – 7 лет с танцем и их первого активного приобщения к этому виду художественной деятельности, обучение детей языку танцевальных движений с целью формирования у них творчества в танце – вот сущностная основа программы кружка.

### **1.2. Цели и задачи программы.**

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

#### **Задачи программы:**

- сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
- привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- преподать азбуку классического танца;
- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Для воспитанников дошкольного и младшего школьного возраста разработан подготовительный курс с учетом их психологического и физического развития. Продолжительность занятия в подготовительной группе сначала 45 минут, а затем 60 минут. Подготовительный год курс возможность правильно подойти к отбору детей для дальнейшего обучения, выявить их танцевальные способности. В группах основного курса занятия длятся 90 минут с 10-ти минутным перерывом. Количество воспитанников в группе не должно превышать 14-ти – 18-ти человек при нагрузке 6-8 часов в неделю. В коллектив дети

принимаются по результатам просмотра и собеседования. Необходимо также заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- принцип доступности.
- принцип постепенного повышения требований.
- принцип наглядности
- принцип повторяемости материала.
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в танцевальном коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

### **1.4 УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Учебная программа рассчитана на 4 года обучения, ЗАДАЧИ 1-го года обучения

Образовательные – обогатить детей новыми выразительными средствами.

Развивающие – совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп; развить пластику тела; развить двигательное воображение.

Воспитательные – воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

Ожидаемый результат

- уметь самостоятельно действовать и создавать;
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу. ЗАДАЧИ

2-го года обучения

Образовательные – совершенствовать творческие способности.

Развивающие – совершенствовать навыки танцевального движения, пробудить образное мышление.

Воспитательные – воспитать личностные качества, такие как воля, целеустремленность, создать творческий коллектив единомышленников.

Ожидаемый результат

- уметь работать с музыкальным материалом;
- уметь выразить эмоционально-зримые образы музыки посредством танцевальных этюдов, композиций;
- уметь сопереживать и помогать в творческом процессе.

ЗАДАЧИ 3-го года обучения

Образовательные – решать постановочные и художественные задачи средствами сценической и пластической выразительности.

Развивающие – совершенствовать технику танца.

Воспитательные – сформировать осознанное отношение к занятиям. Ожидаемый результат

- владеть танцевальной терминологией;
- владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;

- уметь доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему, правильно оценить увиденный художественный результат.

На каждом этапе обучения даётся материал по основным разделам:

1. Элементы классического танца.
2. Элементы русского танца.
3. Танцевально - художественная работа.

Программа дана по годам обучения, в течение которых занимающимся следует усвоить определенный минимум умений, знаний, навыков, сведений по искусству танца. Программа предусматривает преподавание материала по “восходящей спирали”, то есть каждый год в определенных темах мы возвращаемся к пройденному на более высоком и сложном уровне.

## 2. Содержательный

### 2.1 ФОРМЫ и МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

**Формы организации деятельности дошкольников.**

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие; беседа; игра; музыкальное соревнование; занятие-праздник; концерт; конкурсы.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению)
- Этап углубленного разучивания упражнений.
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

**Методы, используемые при работе:**

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
  - проработка и закрепление пройденного программного материала;
  - раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;
  - воспитание художественного вкуса;
  - создание хореографических композиций;
  - выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод «одного па»;

- метод многократного повторения всевозможных движений.

## 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Условия приема

Прием детей в группы проходит без специального отбора. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

### Срок реализации программы и ее этапы:

Срок реализации программы зависит от выбранного уровня освоения.

### Режим занятий и возраст

Для 2 года обучения (возраст детей от 4 до 5 лет) занятия проводятся по 1 академическому часу (35 мин) в неделю или 35 академических часов в год.

Для 3 и 4 года обучения (возраст детей от 5 до 7 лет) – по 1 академическому часу в неделю (40 мин) или 35 академических часов в год.

Количество детей в группе по годам обучения: 1, 2, 3, 4 -й год – 15.

## 2.3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Название темы	Общее количество часов	Теории и практики
1	Вводное занятие	2	11
2	Азбука музыкального движения	19	19
3	Танцевально-образные движения	10	10
4	Основные виды движения	9	9
5	Портерная гимнастика	12	12
6	Пространственные перестроения.	6	6
7	Танцевально-образная импровизация	10	10
8	Простые элементы танца	4	4
9	Учебно-тренировочная работа	4	4
10	Обобщающее занятие Праздник «Раскрасим красками наш танец»	2	2
	Итого	78	77

## 2.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. *Подготовительная часть.* Она занимает 5- 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, что бы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения), ритмика, музыкально- подвижные игры; танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); музыкально- ритмическая композиция.

2. *Основная часть.* Она занимает 70- 85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы и гимнастика.

3. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % от общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая

гимнастика. В конце занятия подводятся итоги и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

В программе представлены различные разделы, которые входят в структуру занятия и объединяются игровым методом их проведения. Игровой метод придает учебно - воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

## 2.5 Календарно - тематическое планирование (средняя группа)

Месяц	№	Тема	Цель	Содержание
Октябрь	1-2	« Неделя радостных знакомств»	Социализация детей. Развитие способностей детей к вербальному и невербальному общению со взрослым и со сверстником.	Разучивание поклона. Ритмика. Разогрев по кругу. Разучивание основных движений танца « Маленькие ежики»
	3-4	« Неделя маленьких человечков»	Развитие сенсорных музыкальных способностей: различие контрастов в динамике (тихо - громко; быстро-медленно).	Коммуникативные танцы - игры с именами. Пляска « Поссорились - померились»
Ноябрь	1-2	« Осенний листопад»	Развитие умения менять темп движения в соответствии с музыкой. Ходьба в свободных направлениях по залу. Работа с атрибутами.	Поклон, разминка. Разогрев по кругу. Разучивание основных движений танца « Маленькие ежики»
	3-4	« Разноцветная неделя»	Развитие слухового внимания и тембрового слуха. Упражнение на развитие эмоциональности. Изучение пространства (круг, полукруг)	Поклон, разминка, разогрев по кругу. Этюд « Все вокруг стараются, спортом занимаются» Игра « Кто в домике живет»
Декабрь	1-2	« Праздник первой снежинки»	Развитие музыкального восприятия: музыкального настроения, игрового образа.	Поклон, разминка, разогрев по кругу. «Танец с игрушками» Игра « Замри»
	3-4	«Здравствуй Зима»	Развитие эмоциональной сферы, умение выразить в движениях разные игровые образы.	Поклон, разминка, разогрев по кругу. Разминка « Елочка» Разучивание танца « Игрушки»

Январь	1-2	«Прощай Елочка»	Побуждение к исполнению знакомых плясок, хороводов.	Поклон, разминка, разогрев по кругу. Разминка «Елочка» Парная пляска Игра «Саночки» «Лепим снеговика»
	3-4	«Зимние забавы»	Развитие эмоциональной сферы: умение выражать игровые образы.	Поклон, разминка, разогрев по кругу. Упражнение «Кошечка» Танцевальный этюд со снежинками. Игра «Санки»
Февраль	1-2	«Праздник льдинок и сосулек»	Развитие ритмического слуха: воспроизведение ритмической пульсации, чередование четвертной и двух восьмых в играх и плясках.	Поклон, разминка, разогрев по кругу. Музыкальная игра «Часики» Этюд с палочками и бубенцами» Игра «Пляска зайчиков»
	3-4	«Неделя озорных снеговиков»	Развитие эмоциональной сферы: умение выражать в движениях разные игровые образы. Работа с атрибутами.	Повторение пройденного материала. Пляска «Шел веселый снеговик» Игра «Замри»
Март	1-2	«Музыкальные подарки»	Развитие способностей выполнять плясовые движения по показу. Закрепление начинать и заканчивать движения с музыкой.	Поклон, разминка, разогрев по кругу. Разучивание этюда «мы маме помогаем» Игра «Солнышко и дождик» Партерные упражнения «Кошечка»
	3-4	«Пришла Весна»	Закрепление умений воспроизводить в движении несложный ритмический рисунок. Освоение топающего шага.	Поклон, разминка. Разучивание танца с цветами. Партерная гимнастика «Веселая зарядка»
Апрель	1-2	«Встречаем птиц»	Формирование навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки.	Поклон, разминка «Играем вместе» Психогимнастика «Тили-тели птички пели» Разучивание движений к танцу «Поварята» Игра «Воробьи и кот»
	3-4	«Неделя ручейков»	Разучивание змейки.	Поклон, разминка «Играем вместе» Психогимнастика «Тили-тели птички пели» Разучивание движений к танцу «Поварята» Игра «Воробьи и кот»



Май	1-2	« Светит солнышко в окно»	Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально - ритмической деятельности. Совершенствование двигательных навыков и умений.	Поклон, разминка, разогрев по кругу. Разучивание этюда с цветами. Танец «Поварята»
	3-4	Подготовка к отчетному концерту	Побуждение к исполнению знакомых плясок, танцев перед своими родителями.	Показ разученного материала

(старшая группа)

Месяц	№	Тема	Цель	Содержание
Октябрь	1-4	« Давайте познакомимся»	Социализация детей. Знакомство с танцем, с основными терминами танца, постановкой корпуса, положениями рук ног и головы.	Поклон, разминка, разогрев по кругу. Этюд « Давайте познакомимся» Разучивание танцевальных движений к танцу « Мамина дочка» Игра « Кто там»
Ноябрь	1-2	« Осенний листопад»	Развитие умения менять темп движения в соответствии с музыкой. Ходьба в свободных направлениях по залу. Положение рук на талии, позиции ног.	Поклон, разминка, разогрев по кругу. Разучивание танца « Мамина дочка» Партерная гимнастика «Качели»; «Пароход»
	3-4	« Мамин день»	Развитие слухового внимания и тембрового	Поклон, разминка, разогрев по кругу.
			слуха. Упражнение на развитие эмоциональности.	Изучения шага с носка. Танец « Мамина дочка» Игра « 1,2,3»
Декабрь	1-4	«Зимушка - зима»	Развитие ритмического слуха: воспроизведение ритмической пульсации, чередование четвертной и двух восьмых в играх и плясках.	Поклон, разминка, упражнения для пластики рук. Изучение движений к новому танцу « Новогодние игрушки» Постановка танца. Игра « Баба Яга»
Январь	1-2	Зимние забавы	Развитие эмоциональной сферы: умение выражать в движениях разные игровые образы. Работа с атрибутами.	Поклон, разминка. Изучение положения в паре, шахматный порядок. Игра « Замри» Партерная гимнастика «Змейка»; « Лягушка»

	3-4	«Праздник льдинок и сосуллек»	Побуждение к исполнению знакомых плясок, хороводов.	Поклон, разминка, движения по кругу. Разучивание основных элементов народного танца. Игра «Буратино» Партерная гимнастика « Карандаш»
Февраль	1-2	«Праздник льдинок и сосуллек»	Развитие эмоциональной сферы: умение выражать в движениях разные игровые образы.	Поклон, разминка, движения по кругу. Танцевальные движения «Чайки»; « Моржи»; « Пингвины». Импровизационные этюды. Изучение движений к танцу « Модницы»
	3-4	« Неделя озорных снеговиков»	Закреплять умение начинать и заканчивать движения с музыкой. Слышать трехдольный размер.	Поклон, разминка, движения по кругу. Этюд « Узорь» Изучение движения к танцу « Модницы» Партерная гимнастика.
Март	1-2	«Подарок для мамы»	Азбука танца. Развивать память.	Поклон, разминка, движения по кругу. Партерная гимнастика «Велосипед», « Мячик» Закрепление танца « Модницы»
	3-4	« Пришла Весна»	Учить детей ориентироваться в пространстве. Знать точки. Закрепление пройденного материала.	Поклон, разминка. Шаги польки, ходьба по разметкам, построения в цепочку, круг. Партерная гимнастика «Пароход» Этюд « Зоопарк»
Апрель	1-2	«Встречаем птиц»	Развивать ритмический	Поклон, разминка,

			слух. Воспроизведение ритмической пульсации, чередование четвертной и двух восьмых в играх и плясках.	перестроения. Этюд «Часики», «Мячики» Изучение танцевальных эстрадных движений к танцу «Мне по барабану»
	3-4	«Ручейки»	Уметь ориентироваться в пространстве. Ходить по разметкам. Слышать вступление.	Поклон, разминка, перестроения. Этюд «Ча-ча-ча» Постановка танца «Мне по барабану» Партерная гимнастика «Свечи», «Качели» Игра «Зеркало».
Май	1-3	Подготовка к отчетному концерту	Повторение пройденного материала.	Поклон, разминка, перестроения, движения по кругу. Партерная гимнастика «Лягушки» Танец «Мне по барабану» Повторение выученных ранее танцев.
	4	Отчетный концерт.	Закрепление полученных умений и навыков. Побуждение к исполнению знакомых плясок, танцев, этюдов.	

### 3.3. Организационный раздел

#### 3.1 Особенности организации программы

Программа рассчитана на три года. На занятии имеет место как коллективная, так и индивидуальная работа. Занятие в танцевальном кружке проводится 1 раз в неделю, в музыкальном зале.

Группа	Продолжительность	Количество в месяц	Количество в год
Средняя	20 мин	80 мин	160 мин
Старшая	25 мин	100 мин	200 мин
Подготовительная	30 мин	120 мин	240 мин

Продолжительность занятий соответствует возрастным нормам детей.

В течение учебного года планируется ряд творческих показов: участие в концертных номерах ДОУ, утренниках, конкурсных выступлениях.

Программа является вариативной, комплексной, т. е. при возникновении необходимости допускается корректировка содержания, форм ОД и времени прохождения материала.

#### 3.2 Формы реализации задач танцевального кружка.

- коллективные занятия;
- индивидуальная работа;
- концертные выступления не реже 1 раз в квартал;
- просветительская деятельность;
- участие в творческих конкурсах.

Для успешной реализации программы предполагается: беседы о музыке, танце различного содержания, слушание музыки танцевального характера, экскурсии, посещение концертов, просмотр видеозаписей детских праздников и концертов, рассматривание иллюстраций, фотоальбомов.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение программы.**

Материально-технические условия по реализации программы соответствуют:

- санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом индивидуальными особенностями развития детей;
- принципам создания развивающей предметно - пространственной среды. Все занятия проходят в музыкальном зале.

ТСО:

- Технические средства: магнитофон, ноутбук, проектор.
- Информационные средства: книги, аудиозаписи, дидактический материал.
- Атрибуты для танцев: платочки, шапочки, султанчики, цветы, веночки, палочки, кубики, ленты, обручи.
- Костюмерная

Для проведения занятий понадобятся: иллюстрации с изображением животных; сказки, стихи; подборка музыкальных произведений; подборка упражнений и этюдов; комплекс игр и заданий по разделам тем.

### **Используемая литература**

1. «Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», Министерство просвещения, 1986 г.;
2. «Секрет танца», Т.К. Васильева, 1997 г.;
3. «Свободный час. Разучивание массовых и бальных танцев». Челябинск, 1970 г.;
4. «Народные сюжетные танцы», Изд-во «Советская Россия», М., 1986 г.;
5. «Азбука хореографии», Т.Барышникова, Фэйрис Пресс, М., 2001 г.
6. «Балет для всех», ООО «Гурман Медиа», 2008 г.
1. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
2. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
3. Череховская Р. Танцевать могут все. – Мн., 1973.
4. Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. – М., 1972.
5. Горшкова Е. О музыкальном творчестве в танце. – Дошкольное воспитание, 1991. – №12.
6. Баренбойм Л. Путь к музицированию. – Л. – М., 1973.
7. Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – Научный руководитель Н.М. Лаврухина. Под ред. О.А. Петрашевича. - Мн. – Национальный институт образования. – 2005.
8. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120с.

### **Приложение**

#### **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

#### **АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ**

Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон- приветствие. Позиция ног – VI.

Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с

ритмическим рисунком).

Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный.

Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

«Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.

Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.

Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

«Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении. Тройные

притопы с остановкой.

Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

Поднимание на полупальцы по VI позиции.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство:

- Постановка корпуса.

-Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).

-Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена.

- Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.

-Повороты головы, наклоны головы.

- Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.

- Постановка корпуса.

-Основные положения ног: свободная и IV позиция.

- Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.

- Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).

-Упражнения со скакалкой, платочком, лентой.

-Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.

- Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.

-Растяжки на полу.

- Упражнения для гибкости спины.

### ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ

Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.

Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4. Шаги на

полупальцах.

Шаги на пятках.

Шаги в комбинации с хлопками.

Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени). Галоп (лицом в

круг).

### III. Азбука классического танца

Экзерсис у станка Позиция

ног – I, II, III.

Battements tendus с I позиции в сторону, вперед, назад на 2 т. 4/4; затем 1 т. 4/4. Demi – plie в I и II позиции.

Battements tendus jete I позиции по 1 т. 4/4. Releve по I и II позиции.

I – port de bras.

Выученные у станка элементы переносятся на середину зала. Allegro

1. Pas sauté по VI и I позиции.

#### IV. Танцевальные этюды

«На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления.

«Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей. Партерный

экзерсис – соединение элементов.

«Со скакалкой мы – подруги».

«Снежинки» – импровизация.

«Голуби» – этюд на построение и перестроение.

«Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук.

«Лыжники» – импровизация.

«Весеннее настроение».

#### V. Постановка:

знакомство с музыкальным материалом постановки; изучение

танцевальных движений;

соединение движений в танцевальные композиции;

разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Репетиция:

отработка элементов;

работа над музыкальностью; развитие

пластичности; синхронность в

исполнении; работа над техникой танца;

отработка четкости и чистоты в рисунках, построений и перестроений;

выразительность и эмоциональность исполнения.

#### ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

#### ПОРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

□ Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

□ Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

□ «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

□ «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

□ «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

□ такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков,

подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

«Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

«Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

«Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

«Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4: 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову. 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

□ «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

□ «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

□ «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

□ «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

#### РИСУНКИ ТАНЦА. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПЕРЕСТРАИВАНИЯ

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

Упражнение «Улыбнемся себе и другу».- лицом и спиной;  
- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

□ Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

□ Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

#### ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

#### ПРОСТЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

Комбинации движений на месте.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса.

Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево. 3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках. Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны. Комбинации движений в продвижении по кругу.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса.

Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»).

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны.

Музыкальный размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полупальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз. УЧЕБНО-

#### ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Направлена на отработку и закрепление полученных умений и навыков. **ОБОБЩАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ**

Проводится в форме итогового праздника «Раскрасим красками наш танец».



Прошнуровано, пронумеровано и  
опечатано

16 (шестнадцать) листов

Заведующий ДОУ  
Л.Р.Бычок

