

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 47 «Лесовичок» Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете
МАДОУ ДС № 47
«Лесовичок»
протокол от 25.08.2016 №1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
МАДОУ ДС № 47
«Лесовичок»
от 26.08.2016г. №95

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КАРУСЕЛЬ»**

Направленность – художественная
возрастной состав детей 3-7 лет
срок реализации программы – 4 года

Составитель программы:
Шевелюхина И.В.,
музыкальный руководитель

Старый Оскол 2016

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи Программы	5
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	21
2.	Комплекс организационно-педагогических условий Программы ...	22
2.1	Условия реализации Программы	22
2.2.	Формы аттестации	24
2.3.	Методическое обеспечение	24
2.4	Список литературы	36

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая Программа «Танцевальная карусель» (далее – Программа) художественной направленности составлена на основе Программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-фи-дансе» и Программы Бурениной А. И. «Ритмическая мозаика». Основное назначение Программы – формирование и развитие творческих способностей дошкольника через приобщение детей к танцу. Слово «Танец» вызывает в нашем сознании представление чего-то грациозного, нежного, воздушного. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности.

Новизна данной Программы по хореографии состоит в том, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Актуальность Программы заключается в том, что музыка, ритмика, мимика, хореография даются в игровой форме и в соответствии с возрастом дошкольника. Одновременно влияя на ребенка через игру, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

В дошкольном возрасте внимание детей еще неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия танцем (хореографией) помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укрепляет скелет, мускулатуру, но и стимулирует развитие памяти, внимания, мышления и воображения ребенка. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: ребенок учится сам создавать пластический образ.

Занятия по данной Программе помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления. Кроме этого, они помогают детям воспитать в себе выносливость, красивую и правильную осанку, координацию, а это необходимо не только для занятий танцем, но и для здоровья в целом. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам.

В процессе освоения Программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство

на детских праздниках и концертах. Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей и прописан в содержании программы. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями. На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Отличительные особенности программы:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Принципы построения Программы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможностей ребенка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- доступности (упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение к своим движениям).

Педагогическая целесообразность реализации данной программы заключается в социальной адаптации воспитанников, в их дальнейшей самостоятельной творческой жизни.

Уровень программы – ознакомительный.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Срок освоения Программы – 4 года в форме очного обучения.

Продолжительность обучающих занятий – 36 недель в год.

Формы: по подгруппам. Обучение проводится в форме групповых занятий (от 10 до 14 человек).

Режим: занятия проводятся из расчёта 1 часа в неделю.

Рекомендуемая продолжительность занятия:

- в младших группах (дети 3-4 лет) – до 15 минут.
- в средних группах (дети 4-5 лет) – до 20 минут.
- в старших группах (дети 5-6 лет) – до 25 минут.
- в подготовительных группах (дети 6-7 лет) – до 30 минут.
-

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование и развитие творческих способностей детей, а также удовлетворение индивидуальных потребностей дошкольников в художественно-эстетическом развитии.

Задачи:

- обучать детей танцевальным движениям;
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- создавать атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве;
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце;
- развивать двигательную активность и координацию движений;
- развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма);
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец;
- поощрять исполнительское творчество.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

Первый год обучения (для детей 3 – 4 лет)

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,6	0,4
2	Музыкально-ритмические движения	15	4	11
3	Элементы русского танца	6	2	4
4	Детский бальный танец, ритмика	10	3	7
5	Элементы эстрадного танца	3	1	2
Итого:		35	10,6	24,4

Второй год обучения (для детей 4 – 5 лет)

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,6	0,4
2	Музыкально-ритмические движения	15	4	11

3	Элементы русского танца	6	2	4
4	Детский бальный танец, ритмика	10	3	7
5	Элементы эстрадного танца	3	1	2
Итого:		35	10,6	24,4

Третий год обучения (для детей 5-6 лет)

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,6	0,4
2	Музыкально-ритмические движения	8	2	6
3	Элементы русского танца	4	1	3
4	Детские бальные танцы	4	1	3
5	Элементы народного танца	6	1	2
6	Детский бальный танец, элементы историко-бытового танца	9	2	7
7	Танцы, этюды	3	0,4	2,6
Итого:		35	8	27

Четвертый год обучения (для детей 6-7 лет)

№ п/п	Разделы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	0,6	1,4
2	Музыкально-ритмические движения	7	2	5
3	Элементы русского танца	4	1	3
4	Детские бальные танцы	4	1	3
5	Элементы народного танца	6	1	5
6	Детский бальный танец, элементы историко-бытового танца	9	2	7
7	Танцы, этюды	3	0,4	2,6
Итого:		35	8	27

Содержание учебного плана

Первый год обучения (для детей 3-4 года)

Раздел	Тема занятий	Программное содержание
Вводное занятие	«Давайте познакомимся»	<p>Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног.</p> <p>Шаг с носка.</p> <p>Движение по кругу на месте и с продвижениями. Творческое задание: и Большая собачка (громко); маленькая мышка (тихо).</p> <p>Развивать воображение, фантазию, формировать интерес к занятиям.</p>
Музыкально-ритмические движения	«Сказки-сказки»	<p>Разминки в кругу. Формировать правильное исполнение танцевального шага.</p> <p>Разминка «Сказочные герои» (Разминка по сказке «Репка» – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднимание плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх–опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднимание пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднимание колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь). Работать над координацией движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение передавать заданный образ -Хлопки в ладоши – простые и ритмические. - Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. - «Пружинка» - легкое приседание. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт. - «шаг, приставить, шаг, каблук». - подъем на полупальцы. - повороты вправо, влево. - Обучить детей танцевальным движениям. <p>Партерная гимнастика («Ежик», «Дождик», «Белочка»)</p>
	«Игрушки-погремушки»	<p>Разминка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>Разминка «Зайчата-медвежата» (голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.) Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу. - Споспособовать правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>Ритмические хлопки в ладоши. Развить чувство ритма</p>

		<p>«Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием. Способствовать формированию правильной осанки при исполнении движений.</p> <p>Партерная гимнастика «Карандаши», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
	«Жили у бабуси»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка) формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Разминка «Цыплята» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полупальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Научить передавать заданный образ</p> <p>Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком. Способствовать формированию правильной осанки при исполнении движений.</p> <p>Партерная гимнастика «Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Дошечка», «Сидит дед» - укрепить мышцы спины, живота.</p>
	«Снежная сказка»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов. Способствовать правильному перестроению из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.). Разогреть мышцы.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки при исполнении движений.</p> <p>Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.</p> <p>Обучить детей танцевальным движениям. Развивать координацию движений.</p> <p>Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дошечка», «Сидит дед»). Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
Элементы русского танца	«Русская душа»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.).</p>

		<p>Формировать правильное исполнение танцевальных шагов. Способствовать перестроению из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Ах, вы, сени» (голова – пороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полупальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.). Разогреть мышцы.</p> <p>Хлопушки в ладоши, по бедру, кружения, «ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка». Исполнение движений с одновременной работой рук.</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног). Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>
Детский балльный танец, ритмика.	«Приглашаю танцевать»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, приставной шаг вперед.). Формировать умение ориентироваться в пространстве, научить перестраиваться из одного рисунка в другой. Способствовать правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты, хлопки в разных ритмических рисунках. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия. повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>
	«Топотушки»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед. Перестроения – из круга в рассыпную.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>Разминка «Раз притоп, два прихлоп» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полупальцы, приставные шаги. Игры на ориентировку в пространстве.). Способствовать правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения.</p> <p>Обучить детей плавным танцевальным движениям.</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>
Элементы	«Танцуй»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг

эстрадного танца	как я»	<p>вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения: круг-линия. Формировать правильное исполнение танцевальных шагов, научить перестраиваться из одного рисунка в другой. развить координацию движений.</p> <p>Разминка «Белочка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады – исполняются совместно с движениями рук, головы.). Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Обучение детей танцевальным движениям.</p> <p>Игры на развитие музыкального слуха.</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.) повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>
-------------------------	--------	--

Второй год обучения (для детей 4 – 5 лет)

Раздел	Тема занятий	Программное содержание
Вводное занятие	«Давайте познакомимся»	<p>Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног.</p> <p>Танцевальный шаг с носка.</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве, развивать координацию и выразительность движений. Формировать общую культуру личности ребенка;</p> <p>Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).</p> <p>Развивать воображения, фантазию, формировать интерес к занятиям.</p>
Музыкально-ритмические движения	«В гостях у сказки»	<p>Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.) Формировать правильное исполнение танцевального шага.</p> <p>Разминка «Герои из сказки» (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднимание плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх– опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднимание пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднимание колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь). Развивать первоначальные навыки координации движений. разогреть мышцы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение передавать заданный образ -Хлопки в ладоши – простые и ритмические. - Положение рук: перед собой,верху, внизу, справа и слева на уровне головы. - «Пружинка» - легкое приседание. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт. - «шаг, приставить, шаг, каблук». - подъем на полупальцы. - повороты вправо, влево. - Обучить детей танцевальным движениям.

		Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка»)
	«Разноцветная игра»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>Разминка «Лошадки машут головами» (голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.) Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу. - Способствовать правильной осанке при выполнении движений.</p> <p>«Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной</p> <p>Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Упражнение «Улыбнемся себе и другу»- наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу- пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднимание колен вперед, в стороны. Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног.</p> <p>Ритмические хлопки в ладоши. Развить чувство ритма</p> <p>«Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием. Способствовать формированию правильной осанки при выполнении движений.</p> <p>Партерная гимнастика «Карандаши», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
	«На птичьем дворе»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка) формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Разминка «Цыплята» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полупальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Научить передавать заданный образ</p> <p>Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком. Способствовать формированию правильной осанки при выполнении движений.</p> <p>Партерная гимнастика «Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Дощечка», «Сидит дед» - укрепить мышцы спины, живота.</p>
	«Забавы зимушки-	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки.

	зимы»	<p>Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов. Способствовать правильному перестроению из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.). Разогреть мышцы.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки при исполнении движений.</p> <p>Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.</p> <p>Обучить детей танцевальным движениям. Развивать координацию движений.</p> <p>Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дошечка», «Сидит дед»). Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
Элементы русского танца	«Калинка моя»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов. Способствовать перестроению из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Ах, вы, сени» (голова – пороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полупальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.). Разогреть мышцы.</p> <p>Хлопушки в ладоши, по бедру, кружения, «ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка». Исполнение движений с одновременной работой рук.</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног). Повисить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>
Детский балльный танец, ритмика.	«Приглашаю танцевать»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны.). Формировать умение ориентироваться в пространстве, научить перестраиваться из одного рисунка в другой. Способствовать правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по</p>

		<p>одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, прыжки – по VI, VI –II, упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках. Разогреть мышцы.</p> <p>Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия. повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>
	«Я хочу танцевать»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>Разминка «Раз, два, три» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полупальцы, приставные шаги. Формировать умение ориентироваться в пространстве, способствовать перестроению из одного рисунка в другой, и переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.). Способствовать правильной осанке при выполнении движений.</p> <p>Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения.</p> <p>Обучить детей плавным танцевальным движениям.</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>
Элементы эстрадного танца	«Танцуй как я»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторки, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов, научить перестраиваться из одного рисунка в другой. развить координацию движений.</p> <p>Разминка «Белочка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады – исполняются совместно с движениями рук, головы.). Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Обучение детей танцевальным движениям</p> <p>Развивать музыкальный слух, выделять началом музыкальной фразы, развить внимание, быстроту реакции.</p> <p>Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.) повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>

Третий год обучения (для детей 5 – 6 лет)

Раздел	Тема занятий	Программное содержание
Вводное занятие	«Вместе будем танцевать»	<p>Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Знакомство с элементарными музыкальными понятиями. Формировать общую культуру личности ребенка; вспомнить, закрепить материал прошлого года, воспитывать умение слушать музыку, закрепить материал прошлого года. Развивать умение организовать свои действия под музыку.</p> <p>Шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием)</p> <p>Развить музыкальный слух и чувства ритма, научить импровизировать. Развить умение детей перестраивать с одного темпа музыки на другой.</p> <p>Изучение построения рисунки танца. Развить воображение, фантазию, закрепить материал прошлого года</p>
Музыкально - ритмические движения	«Осенняя прогулка»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Разминка «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес». (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.). Разогреть мышцы. Способствовать формированию правильной осанки при исполнении движений.</p> <p>Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы. Обучение правильного исполнения движения.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность,</p>
	«В гостях у Белоснежки»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки. Перестроения – круг, диагонали, квадрат, четыре колонны.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Гномики» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук. Корпус – наклоны в стороны, вперед, повороты, «штопор». Ноги – топающий шаг на месте, поочередное поднимание пятки, «пружинка»,</p>

		<p>приставные шаги. Прыжки – по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте.). Разогреть мышцы, учить правильной осанке при выполнении движений. Обучение правильного исполнения движения.</p> <p>Хлопки, притопы в разных ритмических рисунках, синкопа, прыжки по ритмическим рисункам, галоп в паре, движение «пятка носок» с наклоном корпуса, подскоки в повороте. Научить передавать заданный образ. Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
	«Лесные приключения»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный в сторону. Перестроения – круг, колонна, два круга, «шторки», полукруг, «прочес», круг.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве, научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Лесные звери» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – притопы – одинарный, двойной, тройной. Поднимание колен, полу присядка, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.). Разогреть мышцы. Учить правильной осанке при выполнении движений. Развивать способность правильно исполнять движения, передавать заданный образ.</p> <p>Переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука. Обучение детей танцевальным движениям русского танца.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность</p>
Детские бальные танцы	«Путешествие в сказку»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки. Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.) формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве, обучение перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Поле чудес» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой по очереди», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения кистями, в локтевом суставе, прямых рук. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – отрывистый шаг на месте с носка на пятку, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.). Разогреть мышцы. Обучение правильной осанке при выполнении движений, и передавать заданный образ</p> <p>Шаг польки, галоп, подскоки, положения в парах, перестроения в парах, кружения. Обучить детей танцевальным движениям.</p>

		<p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
Элементы народного танца	«Во саду ли в огороде»»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения – круг, две колонны, две змейки, «прочес», полукруг, четыре колонны.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве, обучение перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Как у нашей бабушки» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, положение рук перед грудью, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, «шаг лыжника»). Разогреть мышцы. Способность формировать правильную осанку при выполнении движений.</p> <p>Поклон поясной, праздничный; простой дробный шаг, беговой шаг, боковой ход припадание, «ковырялочка», «моталочка», скользящие одинарные хлопки, удары по подошве сапога, дробная дорожка, дорожка в «три ножки», «трилистник», «гармошка».</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
Детский балльный танец, элементы историко – бытового танца.	«Мы собираемся на бал»»	<p>Маршировка - шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг. Формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве. научить перестраиваться из одного рисунка в другой, научить ориентироваться в видах танцевальных мелодий (вальс, марш, полька.).</p> <p>Разминка «Мы собираемся на бал» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, вытягивание рук вперед – на талию, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги –поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.). Разогреть мышцы. Способствовать правильной осанке при выполнении движений, и передавать заданный образ.</p> <p>Вальсовая дорожка, балансе, правый поворот, переходы в парах. Обучить детей танцевальным движениям. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, укрепить здоровье детей.</p>
	«Навстре	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с

	чу к солнцу»	<p>носки на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - квадрат, диагональ, круг, колонна, полукруг, круг в круге.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве, научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Весеннее настроение» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.). Разогреть мышцы. Способность формирования правильной осанки при выполнении движений. Обучить правильно исполнять движения.</p> <p>Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход в ритме танца «самба».</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины. формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, укрепить здоровье детей</p>
Элементы эстрадного танца	«Веселая карусель»	<p>Маршировка (шаг с носки, шаг на полупальцах, переменный шаг с носки на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - круг, квадрат, диагонали, два круга, «прочес», змейка, шахматный порядок.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве, научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Карусельные лошадки» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – поднимание и опускание кисти, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, бег на месте с высоким подниманием колен.). Разогреть мышцы. Способность формирования правильной осанки при выполнении движений. Обучение правильно исполнять движения.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> <p>Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов</p>

Четвертый год обучения (для детей 6 – 7 лет)

Раздел	Тема занятий	Программное содержание
Вводное занятие	«Играя, танцуем»	Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Формировать общую культуру личности ребенка; интерес к занятиям, вспомнить, закрепить материал

		<p>прошлого года. Рассказать о пользе занятий танцами. Умение анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой (Шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием). Развить музыкальный слух и чувства ритма, способность импровизировать, умение детей пере-страиваться с одного темпа музыки на другой. Обучение построения рисунков танца, развитие воображения, фантазии, закрепление материал прошлого года.</p>
Музыкально ритмические движения	«Веселая разминка»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторки, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.). Формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве, развивать чувство ритма, координации, ловкости движений.</p> <p>Разминка «В осеннем парке» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.). Разогреть мышцы. Способность формирования правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы. Обучение правильно исполнять движения.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
	«Рисунок танца»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки. Перестроения – круг, диагонали, квадрат, четыре колонны.) формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве, развивать координацию движений, внимание, чувство ритма.</p> <p>Разминка «Гномики» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук. Корпус – наклоны в стороны, вперед, повороты, «штопор»). Ноги – топающий шаг на месте, поочередное поднимание пятки, «пружинка», приставные шаги. Прыжки – по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте.). Разогреть мышцы, учить правильной осанке при исполнении движений. Обучение правильно исполнять движения.</p> <p>Хлопки, притопы в разных ритмических рисунках, синкопа, прыжки по ритмическим рисункам, галоп в паре, движение «пятка носок» с наклоном корпуса, подскоки в повороте, научить передавать заданный образ. Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> <p>Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
Русский танец	«Хоровод	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с

	заведем»	<p>носки на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный в сторону. Перестроения – круг, колонна, два круга, «шторки», полукруг, «прочес», круг.) формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве, научить перестраиваться из одного рисунка в другой. Изучение основ русского народного танца: работа рук в русском танце; навыки работы с платочком; русский поклон; развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка; ходы: простой, на полупальцах, боковой, приставной, боковой ход «припадание» по VI позиции, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад. подготовка к «дробям»: притопы, удары полупальцами, удары каблуком; хлопки и хлопущки для мальчиков. Разминка «Лесные звери» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – притопы – одинарный, двойной, тройной. Поднимание колен, полу присядка, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.) Разогреть мышцы. Способность формирования правильной осанки при выполнении движений. Обучение правильно исполнять движения, передавать заданный образ. Переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука. Обучение детей танцевальным движениям русского танца. Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p>
<p>Детские бальные танцы</p>	<p>«Сказки Венского леса»</p>	<p>Маршировка (шаг с носки, шаг на полупальцах, переменный шаг с носки на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки. Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.) формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве, научить перестраиваться из одного рисунка в другой. Умение анализировать музыкальное произведение. Изучение основ танца «Полька»: подскоки, шаг польки, галоп; комбинирование изученных элементов; положения в паре: «лодочка», руки «крест- накрест», мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи</p> <p>Разминка «Поле чудес» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой по очереди», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения кистями, в локтевом суставе, прямых рук. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – отрывистый шаг на месте с носки на пятку, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.). Разогреть мышцы. Способность форсирования правильной осанки при выполнении движений. Обучение правильно исполнения движения, передавать заданный образ</p> <p>Шаг польки, галоп, поскоки, положения в парах, перестроения в парах, кружения. Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления</p>

		<p>мышц спины, для правильного формирования стопы. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
<p>Элементы народного танца</p>	<p>«Из бабушкиного сундучка»</p>	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения – круг, две колонны, две змейки, «прочес», полукруг, четыре колонны.) формировать правильное исполнение танцевальных шагов, умение ориентироваться в пространстве, научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>Разминка «Как у нашей бабушки» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, положение рук перед грудью, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, «шаг лыжника»). Разогреть мышцы. Учить правильной осанке при выполнении движений. Обучение правильного исполнения движения.</p> <p>Поклон поясной, праздничный; простой дробный шаг, беговой шаг, боковой ход припадание, «ковырялочка», «моталочка», скользящие одинарные хлопки, удары по подошве сапога, дробная дорожка, дорожка в «три ножки», «трилистник», «гармошка». Обучение детей танцевальным движениям русского танца</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>
<p>Детский балльный танец, элементы историко – бытового танца.</p>	<p>«В ритме вальса»</p>	<p>Маршировка - шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг.</p> <p>Формировать правильное исполнение танцевальных шагов. Познакомить детей с историей Изучение основ балльного танца «Вальс»: основные элементы: «качели», «квадрат», «ромб», «вальсовая дорожка», «перемена» работа в паре; положение рук в паре, вращение «звездочка»; простые танцевальные комбинации.</p> <p>Разминка «Мы собираемся на бал» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, вытягивание рук вперед – на талию, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги –поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.). Разогреть мышцы. Учить правильной осанке при выполнении движений.</p> <p>Вальсовая дорожка, балансе, правый поворот, переходы в парах. Обучение правильного исполнения движения.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> <p>Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, укрепить здоровье детей.</p>

	«Веселое настроение»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - квадрат, диагональ, круг, колонна, полукруг, круг в круге.). Развивать чувство ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений.</p> <p>Разминка «Весеннее настроение» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги –поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.). Разогреть мышцы. Учить правильной осанке при исполнении движений. Обучение правильного исполнения движения.</p> <p>Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход танца «самба». Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.</p>
Элементы эстрадного танца	«Танцевальная мозаика»	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - круг, квадрат, диагонали, два круга, «прочес», змейка, шахматный порядок.) Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>Разминка «Карусельные лошадки» (Голова – повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – поднимание и опускание кисти, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, бег на месте с высоким подниманием колен.). Разогреть мышцы. Способность формирования правильной осанки при исполнении движений. Обучение правильного исполнения движения, передавать заданный образ. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</p> <p>Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.</p> <p>Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, укрепить здоровье детей.</p>

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Первый год обучения направлен на формирование умения слушать педагога, выполнять движения по показу, выполнять движения с предметами.

К концу 2 года обучения дети знают: основные приемы движений, знают технику исполнения, правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. **Умеют:** пройти правильно в такт музыки, сохраняют красивую осанку, имеют навык легкого шага с носка на пятку, чувствуют характер музыки и передают его танцевальными движениями, правильно исполняют программные танцы, выполняют простейшие построения и перестроения, ритмично двигаются в различных музыкальных темпах, передают хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, ставят ногу на пятку и на носок.

На 3 году обучения дети знают: названия изученных движений и элементов.

Умеют: правильно выполнять основные элементы народных плясок, элементы бального танца. Самостоятельно находят свободное место в зале, перестраиваются в круг, становятся в пары и друг за другом, строятся в шеренгу и колонну, в несколько кругов; начинают и заканчивают движение вместе с музыкой; исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

На 4 году обучения дети: закрепляют знания и навыки, полученные в первый и второй годы обучения и переходят к изучению более сложных элементов.

Дети умеют: безошибочно самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, умеют правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно выполняют перестроения и исполняют этюды и танцевальные композиции, выражают собственные эмоции под музыку.

В процессе освоения Программы за четыре года обучения дети приобретают не только танцевальные знания и навыки, но и учатся совместной деятельности в детском коллективе, для достижения высоких результатов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий Программы

2.1. Условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы должны способствовать практические занятия по подгруппам, показ контрольных и итоговых занятий. В процессе обучения детей согласно программе используются следующие основные **методы:** игровой, словесный, практический, наглядный.

Игровой, так как игра – это основное состояние детей дошкольного возраста, поэтому этот метод является основным в обучении детей хореографии. Он придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений, повышает

эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей.

Словесный, подразумевающий беседы о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений.

Практический заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный в выразительном показе педагога или ребёнка под счет, с музыкой.

Структура занятия по хореографии – общепринятая (состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной). Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

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

Основная часть занимает 70-80% общего времени. В этой части решаются все основные задачи. Идет основная работа над развитием двигательных способностей, дается большой объем знаний. В эту часть входят ритмические и балетные танцы, гимнастика.

Заключительная часть занятия длится 3-5% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки. Подводится итог занятия.

Занятия направлены на общее развитие ребенка, на приобретение устойчивого интереса к хореографии в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции.

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно изучить предлагаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы умений и навыков.

Кроме освоения материала основных разделов программы занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

Освоение Программы начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующих двух годах.

На первом году обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. В течение всего второго года дети занимаются ритмикой, детскими бальными, доступными народными танцами и изучают элементы классического танца. На третьем году обучения изученный за первые два года материал закрепляется. Дошкольники занимаются ритмикой, бальными, народными танцами с усложнением танцевальных элементов, учатся оценивать свои творческие проявления и дают оценку действиям других детей.

2.2. Формы аттестации

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестации обучающихся и проводятся в счёт времени, предусмотренного на освоение Программы в виде открытого педагогического мероприятия. Текущий контроль происходит в форме педагогических наблюдений.

Промежуточная и итоговая аттестации выполняется в форме итогового педагогического мероприятия – выступления перед детьми и родителями.

Коллективные выступления перед зрителем являются главным воспитательным средством, так как:

- переживание успеха принесет детям моральное удовлетворение;
- создадутся условия для самореализации творческого потенциала;
- воспитаются чувства ответственности, дружбы, товарищества.

В целях регулярного мониторинга индивидуального развития детей, связанной с оценкой эффективности педагогических действий Программой предусмотрены следующие формы отслеживания и фиксации результативности освоения Программы:

1. журнал посещаемости;
2. карта педагогических наблюдений.

2.3. Методическое обеспечение

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи. Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, что бы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления

движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников.

Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Чтобы дети не теряли интерес к изучаемому материалу разучивание упражнений или элементов танца следует проводить не дольше 2-4 занятий. Даже если за это время не все запланированные задачи выполнены, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя. Обстановка должна быть дружественной. Искренний интерес педагога к успехам детей, поддержка и поощрение их самостоятельности. Также важно воспитывать внимательное отношение у детей друг к другу, желание помочь в преодолении трудностей и умения порадоваться за успехи других. Все это создает творческую обстановку на занятии без которой

невозможно развитие творческих способностей и становления личности ребенка.

Репертуар

первого года обучения (для детей 3-4 лет)

Этюд «Птички», «Каблучки» (народная полька), «Солдатики» (марш из «Детского альбома» Чайковского), музыкальная игра «Большие – маленькие», «А кто в домике живет?», «Репка» (народная мелодия). Танец «Веснушки» И. Арсенева, «Цветочки» белорусская народная мелодия, «Кузнечик» В. Шаинский, «Зайчики и белочки» народная мелодия, «Снежинки-пушинки» муз. Ю. Чичикова.

Репертуар

второго года обучения (для детей 4-5 лет)

«Тик-так»; «Пружинка»; «Спокойный шаг» («Этюд» Т. Ломовой); «Твердые и мягкие ножки»; «Веселые путешественники» муз. М. Старокадомского; Танец «Полька-хлопушка»; Ходьба на носках; «Кошечка». «Улыбка» муз. В. Шаинского; Игра «Давайте потанцуем»; «Шагаем, как физкультурники» муз. Т. Ломовой; «Кто хочет побегать» литовская нар. мелодия»; «Марш» Г. Свиридова; «Учимся маршировать» М. Раухвергера; Танец «Кукляндия» муз. П. Овсянникова; «Мальчики пляшут, девочки танцуют» И. Арсеева; «Чебурашка» муз. В. Шаинского; Как у наших у ворот» р. н. мелодия; «Вальс» А. Гречанинова; Игра «Сказочный лес»; «Стройся за ведущим» («Марш» Ф. Надененко); «Скачут лошадки» ; «Мой конек», чеш. н. мелодия;. «Экосез» А. Жилина; «Учимся скакать с ноги на ногу» (англ. н. мелодии); «Ветерок и ветер» «Ландлер» Л. Бетховена; Танцевальная композиция «Разноцветная игра» ; Игра «Скорый поезд» ; «Раз, два, три» муз. С. Паради; «Пружинка» литов.н.м.; «Марш» муз. Г. Свиридова ; «Цыплята» азербайджанская н.м.; Танцевальная композиция «Танец утят»; Игра «Цыплята и ворона» ; «Старинная полька», муз Э. Парлова; «Ах, ты береза» р.н.м. ; «Ходьба и бег с султанчиками», латыш. Нар. мелодия; «Руки вверх» муз. «Хэнс ап» «Бони М»; Танцевальная композиция «Зимняя фантазия» американская народная песня «Бубенцы»; «Танец медведей» («Песня о медведях» из к/ф «Кавказская пленница»); Игра «Круг дружбы»; Игра «Домик»; «Калинка» р.н.м.; «Ах, вы, сени» р.н.м.; Танец мухоморов; Игра «Веселый оркестр»; «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского; «Барыня» р.н.п.; «Полька» болгарская плясовая мелодия «Кремена» муз. А. Арскос; Игра «Давайте потанцуем»; «Улыбка» муз. В. Шаинского; Танцевальная импровизация; «Белые кораблики» муз. В. Шаинского; Игра «Ромашки»; Игра «Бабочки»; «Белочка» муз. В. Шаинского; Танцевальная композиции «Плюшевый медвежонок»; . Игра «Будь внимателен»; Игра « А, ну-ка, покажи».

Репертуар
третьего года обучения (для детей 5-6 лет)

Игра «Жуки и бабочки»; Игра «Тихо и громко» (изобразить хлопками дождь стучит по крышам, дождь моросит); Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»; Танец-игра «Ку-чи-чи»; «Бодрый шаг» Н. Богословского; «Найди свое место в колонне» («В темпе марша» Ф. Найденовского); Игра «Зверушки – наострите ушки»; Игры на внимание «Учительница»; «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево»; Танец «Капризный зонтик»; Игра «Музыкальные змейки»; Игра «Заколдованный лес»; Игра «Веселые капельки» ; «Гребцы» ;«Страус», «Черепашка», «Мельница»; «Ходить бодрым и спокойным шагом» муз. М. Робера; «Учимся скакать с ноги на ногу» (англ. и фр. н. мелодии) ; Движения для рук: «Путаница»; «Догонялочки»; «Жадины; Танец «Есть на свете гномики»; Игра «Строим дом для гномиков»; Игра «Ведьма и Белоснежка» ; Игра «На лужайке» ; «Пчелка» ; «Кораблик», «Кузнечик» ; «Мой конек», чеш. н. мелодия; «Ах, вы сени» р.н.м. ; Хоровод «Лебедушки» ; Игра «На лесной полянке» ; Игра «Вдоль пруда» ; Игра «Жучок-паучок» ; «Качели», «Кораблик» ; «Зайчик», «Велосипед» ; «Бодрый шаг и бег» муз. Ф. Найденовского; «Ах, улица, улица широкая» р.н.м., обр. Т. Ломовой; Танец «Полька»; Танец-игра «Джайв»; Игра «Вот как мы умеем»; Игра «Учитель и ученики», «Горка», «Страус», «Морская звезда», «Березка»; «Марш» муз. Т. Ломовой; «Подгорка» р.н.м.; «Выйду ль я на реченьку» р.н.м, обр. Т. Ломовой; «Как у наших у ворот» р.н.м., обр. В. Агафонникова; Танец «Бабушкин сундучок» ; Игра «Кто запомнил лучше всех» ; Игра «Тик – так» ; Игра «Шары и пузыри» ; «Змея», «Кошечка» ; «Жучок», «Петушок», «Ласточка»; «Полонез» муз. Ф. Шуберта; «Вальс» муз. И. Штрауса; «Вальс цветов»; Менуэт муз. Ф. Листа; Игра «Мы пойдем сначала вправо» ; Игра «Расточек» ; Игра «Ласточки, петухи и воробьи» ; «Вальс Анастасии» ; «Месяц», «Маятник» ; «Гусеница» ; «Качели» ; Игра «Змейка»; Игра «Клубочек» ; Танец «Самба» ; Игра «Доведи меня» ; Игра «Дождик»; Игра «Повторяем движения»; «Петушок», «Ласточка»; «Книжка», «Горка»; «Веселые поскоки» муз. Б. Можжевелова; «Пружинящий шаг» муз. Т. Ломовой; Танцевальная композиция «Не детское время»; Игра «Дискотека» ; Игра «Раз, два»; Игра «Карусель» ; «Кораблик», «Кузнечик»; «Елочка», «Жучок».

Репертуар
четвертого года обучения (для детей 6-7 лет)

Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»; Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо»; Танец «Кадриль, моя»; Танец-игра «Ку-чи-чи»; Игра «Скорый поезд», «Давайте потанцуем» ; «Воздушная кукуруза» муз. Тома Спенсера; Танцевальная композиция «Коротышки»; Игра «Сказочный лес»; Игра «У медведя»; Игра «Путешественники»; «Бег»; «Паровозик»; «Слон»; «Улитка»;

«Аэробика» муз. Ю. Чичикова; Танец «Есть на свете гномики»; Игра «Строим дом для гномиков»; Игра «Ведьма и Белоснежка»; Игра «На лужайке»; Игра «Веселые капельки»; «Кобра», «Колечко», «Стрекоза», «Лягушонок» «Калинка» р.н.м.; Игра «Клубок ниток»; «Выйду ль я на улицу» р.н.п., «Пойду ль я...» р.н.п., «Коробейники» р.н.п. Хоровод «Лебедушки»; Игра «На лесной полянке»; Игра «Вдоль пруда»; Игра «Жучок-паучок»; «Лодка», «Собачка»; «Замочек»; «Рак»; «Полонез» муз. В. Андреева; «Падеграс» муз. неизвестного автора; Игра: «Марш – полька – вальс»; Танец «Берлинская полька»; Игра – танец «Бесконечный»; Танец «Полька»; Танец-игра «Да нет»; Игра «Вот как мы умеем»; Игра «Учитель и ученики»; «Тростинка», «Флюгер», «Ванька-встанька»; «Пловцы»; «Кадриль» р.н.м - Танец «Бабушкин сундучок»; Игра «Кто запомнил лучше всех»; Игра «Тик - так»; Игра «Шары и пузыри»; «Ежик», «Чайка», «Собачка», «Дощечка»; «Вальс» муз. А. Жилина - Менуэт; Игра «Мы пойдем сначала вправо»; Игра «Росточек»; Игра «Ласточки, петухи и воробьи»; «Вальс цветов»; «Слон», «Улитка», «Кавалеристы» песня «Эскадрон» О. Газманова; Танец «Самба»; Игра «Доведи меня»; Игра «Дождик»; Игра «Повторяем движения»; «Кобра»; «Тростинка»; «Медвежонок»; «Орел»; «Ритмичный танец» муз. Л. Армстронга; Игра «Буги-Вуги»; Танцевальная композиция «Не детское время»; Игра «Дискотека»; Игра «Раз, два»; Игра «Карусель»; «Носорог», «Ежик», «Крыло», «Павлин».

Описание основных позиций и танцевальных движений для дошкольников

Исходные позиции ног

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – **1-я позиция**), для младшего возраста – под углом 45° («домиком»).

«**Узкая дорожка**» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – **б-я позиция**.

«**Широкая дорожка**» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

Сесть на колени – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

Для старшего возраста:

2-я позиция – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

3-я позиция – опорная нога ставится под углом 45° , пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45° .

4-я позиция – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45° . Находясь в любой их вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников

требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Исходные позиции рук

Внизу – руки опущены вдоль тела.

Впереди – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть **открытыми** – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть **закрытыми** – ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди.

Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки (полочкой), указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

«Стрелка» - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротики» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плетень» - руки соединены крест-накрест.

«Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

«Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):

«Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

«Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«**Звездочка**» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх». Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«**Двойной пояс**» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

Движения рук

«**Ветерок**» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«**Ленточки**» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«**Крылья**» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«**Поющие руки**» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«**Моторчик**» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно

Хлопки

«**Ладушки**» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу).

«**Блинчики**» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стакато), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«**Тарелочки**» - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

«**Бубен**» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«**Колокола**» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«**Колокольчики**» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого.

«**Ловим комариков**» - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах:

«Стенка» - ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Виды шага

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90° . носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Боковой приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

Боковое припадание – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Шаг на носках:

Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Крадущийся шаг – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т.д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

Боковой шаг («крестик») – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Прыжки

На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360° .

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Прыжки с отбрасыванием ног назад – на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Не опорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) – то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Качалочка» - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«Ножницы» - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«Крестик» - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

«Метелочка» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

Боковой галоп – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

Галоп вперед – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«Веревочка» - на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону. «Качель большая» – то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). в этом случае колени ног не разводятся.

Притоп – стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими.

«Три притопа» (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

Притоп поочередно двумя ногами – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком не опорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

Приседание – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

Полуприседание – выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка»: 1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверх. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. на «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и

на «четыре – разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение. Все на «пружинке»

Поворот вокруг себя (кружение) – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) п **«Играть платочком»** - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

Танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет:

«Козлик» - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притоптывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

«Веселые ножки» - положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

«Гусиный шаг» - исходное положение – в полуприсяди, ноги на «узкой дорожке» широко шагать в полуприсяди на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не более 8-ми тактов.

«Волчок» - опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг). Левая рука – произвольно.

Встать на колено – опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

Поклон

«Русский поклон» - исходное положение ног: 4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз пред собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

Построения

Колонна – дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Шеренга – дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Цепочка – дети стоят вполоборота друг за другом, держась за руки.

2.4. Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва, 1999г.
2. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет.-Москва,1983г
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика, Санкт-Петербург, 1997г.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.,2004.
5. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004
6. Каплунова И.Новоскольцева И. Ладушки «Потанцуй со мной дружок». Санк-Петербург,2010г.
7. Суворова Т. Танцевальная ритмика, Санк-Петербург,2004г
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»-танцевально-игровая пластика для детей. Санкт-Петербург, 2007г.