

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 2  
города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАДОУ ЦРР-д/с № 2

Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с № 2  
Бурсакова Л.В.

Приказ № 123-ОД от 31.08.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Срок реализации программы: 1 год (36 часов)**

**Возрастная категория: 5-лет**

**Форма обучения: очная**

**Вид программы: модифицированная**

**Программа реализуется: на платной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 12530**

Автор: Гончарова Светлана Владимировна  
Музыкальный руководитель

г. Кропоткин, 2021г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» обновлена с учётом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

**Направленность программы - художественно-эстетическая**, направлена на:

- на приобщение детей к основам хореографического искусства;
- выявление одаренных детей с целью развития их творческих способностей;
- формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца,
- развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства;
- развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей.

**Актуальность** данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластиности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

### **Новизна программы**

Что же нового предлагается в данной программе? Может, достаточно обновлять только репертуар для детей, дополняя его современной музыкой и движениями? Безусловно, невозможно долгие годы использовать в работе, один и тот же материал как бы хорош он ни был. Да, действительно, педагоги постоянно нуждаются в новом материале в соответствии с изменением запросов самих детей, явлений окружающих жизнь, и наконец, с потребностью всё время вносить в свою работу новое свежее. Но, пожалуй, разработка репертуара- это бесконечный процесс, и для педагога важно не столько постоянное пополнение своего репертуара, сколько самостоятельно его разрабатывать, ориентируясь на возможности конкретных детей, а так же цель и задач их развития. Поэтому, предлагая практический материал можно использовать, адаптируя к условиям работы, по необходимости.

Первая отличительная особенность данной программы- это ориентация не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога. Вторая особенность - это использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений.

Третья особенность - это акцентирование внимания на формирование двигательных процессов. Другими словами данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации, что требует свободного и сознательного овладения телом.

**Педагогическая целесообразность программы** по хореографии определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

### **Отличительная особенность программы.**

Образовательная программа дополнительного образования детей по хореографии предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации. У детей формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Дети впервые могут одеть сценический костюм, подготовленный специально к танцевальному номеру. С непосредственным участием родителей дети выступят на своих первых концертах и конкурсах. Все это несомненно содействует усилинию воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения. Сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий по танцевальным программам и хореографией.

### **Адресат программы** - дети 5-6 лет принимаются все желающие.

Формирование у дошкольников музыкально-двигательного, в том числе танцевального творчества является одной из программных задач музыкального воспитания в детском саду. Практика музыкального восприятия дошкольников давно уже ориентирует детей на то, чтобы отражать в движениях не только ритм музыки, но и ее интонацию, характер, образное содержание.

Танцевальное движение — это один из наиболее продуктивных видов музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников

музыкального творчества и творческих качеств личности. Основной задачей танца для дошкольников является приобщение детей к танцевальному искусству, воспитание у детей способности к более глубокому восприятию музыки, развитие музыкальных способностей, формирование эстетического вкуса и интересов. Танцевально-игровая программа направлена на всестороннее, гармоническое развитие детей дошкольного возраста. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию. В программе представлены различные разделы, но основным является танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, и креативная гимнастика.

### **Цель, задачи, уровень программы, объём и сроки**

Цель и задачи программы	<p>Развитие творческих способностей дошкольников посредством танцевального искусства.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• обучить основам партерной гимнастики;</li><li>• поэтапное овладение основам классического экзерсиса у опоры и на середине зала;</li><li>• обучить простейшим элементам классического и народного танца;</li><li>• обучить элементам музыкальной грамоты;</li><li>• познакомить детей с историей возникновения и развития танца.</li></ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;</li><li>• формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;</li><li>• формировать интерес к танцевальному искусству;</li><li>• развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;</li><li>• развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;</li><li>• развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;</li><li>• развивать художественный вкус.</li></ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• воспитать культуру поведения и общения;</li></ul>
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитать умение ребенка работать в коллективе;</li> <li>• заложить основы становления эстетически развитой личности.</li> </ul>
Содержание программы	<p>Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так в танцевально-игровую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.</p>
Реализация программы	<p>Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;</li> <li>• пляски: парные, народно-тематические;</li> <li>• игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;</li> <li>• хороводы;</li> <li>• построения, перестроения;</li> <li>• упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;</li> <li>• задания на танцевальное и игровое творчество.</li> </ul>
Срок реализации, особенности организации	<p>Сроки реализации образовательной программы – 1 год</p> <p>Ступени (этапы) образовательной программы</p> <p>5-6 лет – освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.</p>
Набор	Дети от 5 до 6 лет
Форма проведения	Групповая.

заний	<p><u>Образовательные технологии</u></p> <p><u>Технические средства обучения</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фортепиано</li> <li>2. Музыкальный центр</li> <li>3. Компьютер</li> <li>4. Мультимедийное оборудование</li> </ol> <p><u>Учебно- наглядные пособия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плакаты</li> <li>2. Схемы</li> <li>3. Иллюстрации</li> <li>4. Игрушки</li> <li>5. Дидактические игры</li> <li>6. Детские музыкальные инструменты</li> <li>7. СД и ДВД диски</li> <li>9. Презентации</li> <li>10. Костюмы</li> <li>11. Атрибутика к танцам</li> </ol>
Кадровые условия реализации программы	Для реализации программы по «Хореографии» требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области хореографии, имеющий практические навыки в сфере организации художественно-эстетической деятельности детей
Результат реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии.</li> <li>• Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.</li> <li>• Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку.</li> <li>• Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах.</li> <li>• Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку.</li> <li>• Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.</li> <li>• Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.</li> <li>• Выполняют танцевальные движения: поочерёдное</li> </ul>

	<p>выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами).</li> <li>• Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют 16 движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми.</li> <li>• Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.</li> </ul>
--	--

### Учебный план

№п/п	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия	Время проведения
1		неделя	месяц	год		
2	5-6 лет	2	8	68	25 минут	2-я половина дня

№	Разделы программы	5-6 лет
		Количество часов
1	Игроритмика	5
2	Игрогимнастика	3
3	Игrotанцы	3
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	4
5	Игропластика	3
6	Пальчиковая гимнастика	5
7	Игровой самомассаж	3
8	Музыкально-подвижные игры	4

9	Игры-путешествия	3
10	Креативная гимнастика	3
	Всего часов	36

## Учебный план.

№	Разделы программы	Материал
1	<b>ИГРОРИТМИКА.</b> <b>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</b>	Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет. Выполнение простых движений под музыку.
2	<b>ИГРОГИМНАСТИКА</b>	
	<b>Строевые упражнения</b>	Построение в шеренгу, в колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и ориентирам (змейкой). Передвижение в обход шагом и бегом.
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предмета.</b> Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми согнутыми ногами. Стойка на прямых и согнутых ногах. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ног. <b>С предметом.</b> Упражнения с платочками, шарфиками.
	<b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки</b>	Потряхивание кистями, раскачивание руками, контрастное движение руками. Расслабление рук в положении лежа на спине, упражнения на осанку. Имитационные движения.
	<b>Акробатические упражнения</b>	Группировки в положении лежа и сидя, перекаты, Равновесие на одной ноге.
3	<b>ИГРОТАНЦЫ</b>	
	<b>Хореографические упражнения</b>	Танцевальные позиции ног: 1,2,3. Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1.2. Выставление ноги на носок, деми-пле.

	<b>Танцевальные шаги</b>	Мягкий высокий шаг. Приставной шаг. Переменный. Шаг с подскоком. Комбинации шагов. Прыжки с ноги на ногу. Поворот на 360.
	<b>Ритмические танцы</b>	«Автостоп», Большая прогулка», «Вару-Вару», «Старый жук», Большая стирка», «Матушка-Россия»
4	<b>ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	«Часики», «Лошадки», «Песня короля», «Воробышная дискотека», «Ну, погоди», «Сосульки»
5	<b>ИГРОПЛАСТИКА</b>	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образах, игровых и двигательных действиях и заданиях.
6	<b>ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА</b>	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание -разгибание, приведение-отведение, противопоставление пальцев рук, игры-потешки, фигурки из пальцев.
7	<b>ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ</b>	Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.
8	<b>МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	Музыкально-подвижные игры с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.
9	<b>ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ</b>	«Лесные приключения», «На лесной опушке», «Путешествие в Кукляндию»
10	<b>КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА</b>	Музыкально-творческие игры «Ай да я», «Творческая импровизация»

## Календарный план

### СЕНТЯБРЬ

Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения		Источник	Содержание
		п	ф		
<b>1.Игроритмика.</b> 1.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	25мин.	согласно графика	8	Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей.	Хлопки на каждый счет и через счет Удары ногой на каждый счет Шаги на каждый счет и через счет
<b>2. Игрогимнастика.</b> 2.1.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве. 2.2.Общеразвивающие упражнения Упражнения без предмета Упражнения с предметом 2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки 2.4.Акробатические упражнения				стр.89, № 1-2 стр.90, № 3-4 стр.92, № 5-6 стр.94, № 7-8	Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, построение в круг Передвижение в обход, шагом и бегом, бег змейкой Передвижение в обход шагом и бегом, бег по ориентирам змейкой, перестроение из одной шеренги в несколько. «Буратино», «Лошадки машут головами», «Хочу-не хочу», «Тик-Так», «Часики». Наклоны и повороты туловища в седе на стуле. Стойка руки за спиной. Раскачивание руками. Потряхивание кистями рук.
<b>3. Игrotанцы</b> 3.1. Хореографические упражнения 3.2.Танцевальные шаги 3.3.Ритмические танцы					Танцевальные позиции ног: 1, 6  Приставной и скрестный шаг в сторону  «Полька-хлопушка» Танец «Матушка-Россия»
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>					
<b>5. Играпластика</b>					

<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>					
<b>7. Игровой самомассаж</b>					
<b>8.Музыкально-подвижные игры</b>					«Музыкальное эхо», «Космонавты»
<b>9. Игры-путешествия</b>					«Летчики»
<b>10. Креативная гимнастика</b>					

## ОКТЯБРЬ

Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения		Источник	Содержание
		п	ф		
<b>1.Игроритмика.</b> 1.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	25мин.	согласно графика	8	Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей.	На 1 счет –хлопок, на 2,3,4 - пауза На 1 счет – притоп, на 2,3,4 - пауза На 1 –хлопок, на 2,3,4 счет – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза
<b>2. Игрогимнастика.</b> 2.1.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве. 2.2.Общеразвивающие упражнения Упражнения без предмета Упражнения с предметом 2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки 2.4.Акробатические упражнения				стр.96, № 9 стр.99, № 10 стр.101, № 11-12 стр.103, № 13-14 стр.105, № 15-16  И.М. Каплунова «Сударушка»: детские танцы стр. 4, CD 1	Построение в шеренгу, повороты с переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в шеренгу и колонну. «Буратино», «Лошадки машут головами», «Хочу-не хочу», «Тик-Так», «Часики». И.П.-стойка руки за спину, в этом положении наклоны, повороты туловища, приседы.  Равновесие на одной ноге с опорой и без нее.

<b>3. Игrotанцы</b> 3.1. Хореографические упражнения 3.2. Танцевальные шаги 3.3. Ритмические танцы				Танцевальные позиции гон и рук: подготовительная, I/VI Сочетание приставных и скрестных шагов «Старый жук» «Автостоп» <i>Танец «Озорная кадриль»</i>
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>				«Карусельные лошадки», «Часики»
<b>5. Играпластика</b>				Упражнение на развитие гибкости «Я-волшебник» Упражнение для пресса «Велосипед» Игра по станциям
<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>				Поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем «Оса»
<b>7. Игровой самомассаж</b>				«Руки моем-вытираем»
<b>8. Музыкально-подвижные игры</b>				«Поезд», «Конники-спортсмены»
<b>9. Игры-путешествия</b>				«В гости к животным»
<b>10. Креативная гимнастика</b>				

## НОЯБРЬ

Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения		Источник	Содержание урока
		п	ф		
<b>1.Игроритмика.</b> 1.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	25мин.	согласно графика	8	Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей.  стр.106, № 17-18 стр.107, № 19-20 стр.108, № 21 стр.110, № 22 стр.112, № 32-24	На каждый счет дети по очереди поднимают руки вперед, затем опускают. На каждый счет дети хлопают в ладоши На динамику звука: увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука. На четыре счета поднять руки вверх-опустить. Выполнение простых движений руками в различном темпе.

<b>2. Игрогимнастика.</b> 2.1.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве. 2.2.Общеразвивающие упражнения Упражнения без предмета Упражнения с предметом 2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки 2.4.Акробатические упражнения			И.М. Каплунова «Сударушка»: детские танцы, стр.27, CD 1	Бег по кругу и ориентирам (змейкой) Передвижение шагом и бегом. Перестроение в шеренгу, сцепление за руки.
<b>3. Игrotанцы</b> 3.1. Хореографические упражнения 3.2.Танцевальные шаги 3.3.Ритмические танцы				Имитационно-образные упражнения на дыхание в положении сидя, стоя.  Равновесие на одной ноге с опорой и без нее.
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>				Мягкий, высокий шаг на носках, поворот на 360 гр. на шаг. Полуприседы, выставление ноги в сторону на носок. Комбинация из изученных танцевальных шагов в сочетании с хлопками. «Большая стирка» «Танец с платками»
<b>5. Играпластика</b>				«Песня короля», «Часики», «Карусельки», «Дискотека»
<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>				Упражнение на развитие гибкости «Змея» Упражнение для пресса «Ножницы»
<b>7. Игровой самомассаж</b>				Поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем «Оса»
<b>8.Музыкально-подвижные игры</b>				«Ножки моем-вытираем»
<b>9. Игры-путешествия</b>				«Музыкальные стулья», «Автомобили», «Найди предмет»
<b>10. Креативная гимнастика</b>				«В зоопарк»

## ДЕКАБРЬ

Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения			Содержание урока
		п	ф	Источник	
<b>1.Игроритмика.</b> 1.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	25мин.	Согласно графика	8	Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей.  стр.112, № 25-26 стр.115, № 27-28 стр.116, № 29-30 стр.118, № 31-32  И.М. Каплунова «Сударушка»: детские танцы, стр.51, CD 1	Хлопки в ладоши на каждый счет. Выполнение различных простых движений руками. На 4 счета - подняли руки вверх, на 4 счета – опустили.  Передвижение шагом и бегом Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка перестроения. Перестроение в круг. Построение в шеренгу.  Сочетание упоров с движениями ногами.  В стойке руки за спину с захватом локтей. Имитационные образные упражнения.  Группировка в положении лежа, сидя.
<b>2. Игрогимнастика.</b> 2.1.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве. 2.2.Общеразвивающие упражнения Упражнения без предмета Упражнения с предметом 2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки 2.4.Акробатические упражнения					
<b>3. Игrotанцы</b> 3.1. Хореографические упражнения 3.2.Танцевальные шаги 3.3.Ритмические танцы					Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад. Приставной и скрестный шаг в сторону, комбинации шагов. «Большая стирка» <i>Русский танец</i> <i>«Метелица»</i>
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>					«Песня короля», «Часики», «Карусельки», «Дискотека», «Ну, погоди»
<b>5. Играпластика</b>					Упражнение на развитие гибкости «Змея» Упражнение для пресса «Ножницы»
<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>					«Воробышки»

<b>7. Игровой самомассаж</b>				«От макушки до пяток»
<b>8.Музыкально-подвижные игры</b>				«Усни-трава», «День-ночь»
<b>9. Игры-путешествия</b>				«Колобок»
<b>10. Креативная гимнастика</b>				«Магазин игрушек», «Выставка картин», «В гостях у сказки»

## ЯНВАРЬ

Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения		Источник	Содержание урока
		п	ф		
<b>1.Игроритмика.</b> 1.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	25мин.	согласно графика	6	Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей.  стр.119, № 33 стр.120, № 34 стр.121, № 35-36 стр.123, № 37-38	Выполнение простых движений руками под музыку.  Построение врассыпную. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка перестроения. Построение в круг. Сочетание упоров с движениями ногами.  В стойке руки за спину с захватом локтей. Имитационные образные упражнения.  Группировка в положении лежа, сидя.
<b>2. Иргогимнастика.</b> 2.1.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве. 2.2.Общеразвивающие упражнения Упражнения без предмета Упражнения с предметом 2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки 2.4.Акробатические упражнения					
<b>3. Игrotанцы</b> 3.1. Хореографические упражнения 3.2. Танцевальные шаги 3.3. Ритмические танцы					Прыжки с ноги на ногу, другую согбая назад. Приставной и скрестный шаг в сторону, комбинации шагов. «Большая прогулка»
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>					«Воробышная дискотека»

<b>5. Играпластика</b>				Упражнение на развитие гибкости «Змея» Упражнение для пресса «Ножницы»
<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>				Соединение большого с другими пальцев одной и другой рук
<b>7. Игровой самомассаж</b>				«От макушки до пяток»
<b>8.Музыкально-подвижные игры</b>				«Усни-трава», «Автомобили», «Воробышки»
<b>9. Игры-путешествия</b>				«Колобок»
<b>10. Креативная гимнастика</b>				

## ФЕВРАЛЬ

Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения		Источник	Содержание урока
		п	ф		
<b>1.Игроритмика.</b> 1.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	25мин.			Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей.  стр.124, № 39-40 стр.125, № 41-42 стр.128, № 43-44 стр.129, № 45 стр.130, № 46 (сюжетное занятие)	Выполнение простых движений руками под музыку.
<b>2. Игрогимнастика.</b> 2.1.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве. 2.2.Общеразвивающие упражнения Упражнения без предмета Упражнения с предметом 2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки 2.4.Акробатические упражнения		согласно графика	8	И.М. Каплунова «Сударушка»: детские танцы, стр.63, CD 1	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка перестроения в колонну, шеренгу, круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в круг. Построение в две шеренги напротив друг друга.  Упражнение с платочком. Имитационные образные упражнения. Посегментное свободное расслабление рук.  Группировка в положении лежа, сидя.

<b>3. Игrotанцы</b> 3.1. Хореографические упражнения 3.2. Танцевальные шаги 3.3. Ритмические танцы				Приставной и скрестный шаг в сторону Комбинации из выученных шагов. «Большая прогулка», «Часики», «Воробьиная дискотека» «Вару-Вару» «Танец матрешек»
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>				«Сосульки», «Ну, погоди»
<b>5. Играпластика</b>				Упражнение на развитие гибкости «Змея» Упражнение для пресса «Ножницы»
<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>				Упражнение с речитативом «Пальчики-малышки»
<b>7. Игровой самомассаж</b>				«От макушки до пяток»
<b>8. Музыкально-подвижные игры</b>				«Усни-трава»
<b>9. Игры-путешествия</b>				«Как ходят звери»
<b>10. Креативная гимнастика</b>				«Магазин игрушек», «Выставка картин»

### МАРТ

Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения		Источник	Содержание урока
		п	ф		
<b>1.Игроритмика.</b> 1.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	25мин.	согласно графика	8	Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей.	Ходьба на каждый счет и через счет. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Построение по ориентирам.

<b>2. Игрогимнастика.</b> 2.1.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве. 2.2.Общеразвивающие упражнения Упражнения без предмета Упражнения с предметом 2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки 2.4.Акробатические упражнения			стр.132, № 47-48 стр.133, № 49-50 стр.135, № 51-52 стр.137, № 53-54	Построение в шеренгу, в колонну по сигналу. Построение в шеренгу, перестроение.
<b>3. Игrotанцы</b> 3.1.Хореографические упражнения 3.2.Танцевальные шаги 3.3.Ритмические танцы			И.М. Каплунова «Сударушка»: детские танцы, стр.68, CD 1	Комбинированные упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в седах и лежа.
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>				Посегментное свободное расслабление рук. Свободное раскачивание руками. Расслабление частей тела сидя. Дыхательные упражнения.
<b>5. Играпластика</b>				Переход из седа в упор стоя на коленях.
<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>				Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Шаг галопа вперед и в сторону. Бальный танец «На катке» <i>«Круговая полька»</i>
<b>7. Игровой самомассаж</b>				«Сосулька», «Часики», «Ну, погоди» (повторить)
<b>8.Музыкально-подвижные игры</b>				Специальные упражнения для развития мышечной силы «Кошечка», «Божья коровка»
<b>9. Игры-путешествия</b>				Упражнение с речитативом «Пальчики-малышки»
<b>10. Креативная гимнастика</b>				Поглаживание отдельных частей тела. «Птица без гнезда», «Два Мороза»
				«Летчики»
				«Выставка картин»

## АПРЕЛЬ

Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения		Источник	Содержание урока
		п	ф		
<b>1.Игроритмика.</b> 1.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	25мин.	согласно графика	8	Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей.  стр.138, № 55-56 стр.139, № 57-58 стр.141, № 50-60 стр.141, № 61 стр.144, № 62  И.М. Каплунова «Сударушка»: детские танцы, стр.76, CD 1	Ходьба и бег по кругу через счет и на каждый счет. Движение туловищем в различном темпе.
<b>2. Игрогимнастика.</b> 2.1.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве. 2.2.Общеразвивающие упражнения Упражнения без предмета Упражнения с предметом 2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки 2.4.Акробатические упражнения				Построение в две шеренги, в круг. Повторение выученных построений.  Упражнения с лентой  Свободное раскачивание руками. Расслабление частей тела сидя. Дыхательные упражнения.  Переход из седа в упор на колени. Группировка в приседе и седе на пятках. Упражнения «Ежик», «Кузнецик», «Колобок», «Ласточка»	
<b>3. Игrotанцы</b> 3.1. Хореографические упражнения 3.2.Танцевальные шаги 3.3.Ритмические танцы				Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком «Смешиная полечка»	
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>				Упражнение с платочками	
<b>5. Играпластика</b>				Специальные упражнения для развития гибкости (повторить)	
<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>				Работа пальцами по разным частям тела	
<b>7. Игровой самомассаж</b>				«От макушки до пяток»	

<b>8.Музыкально-подвижные игры</b>				«Карлики и великаны», «Погода»
<b>9. Игры-путешествия</b>				«Мы едем, едем, едем», повтор
<b>10. Креативная гимнастика</b>				Музыкально-творческая игра «Ай, да я!»

## МАЙ

Разделы, темы	Кол-во часов	Дата проведения		Источник	Содержание урока
		п	ф		
<b>1.Игроритмика.</b> 1.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	25мин.	согласно графика	8	Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей.  стр.145, № 63-64 стр.145, № 65-66 стр.146, № 67 стр.147, № 68 (сюжетное занятие)	Ходьба и бег по кругу через счет и на каждый счет. Движение туловищем в различном темпе.
<b>2. Игрогимнастика.</b> 2.1.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве. 2.2.Общеразвивающие упражнения Упражнения без предмета Упражнения с предметом 2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхание, укрепление осанки 2.4.Акробатические упражнения					Построение в две шеренги, в круг. Повторение выученных построений.
<b>3. Игrotанцы</b> 3.1. Хореографические упражнения 3.2.Танцевальные шаги 3.3.Ритмические танцы					Упражнения с лентой  Свободное раскачивание руками. Расслабление частей тела сидя. Дыхательные упражнения.  Переход из седа в упор на колени. Группировка в приседе и седе на пятках. Упражнения «Ежик», «Кузнецик», «Колобок», «Ласточка»
					Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком «Вару-вару», «Танец кукол и солдатиков»

<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>				Повторить «Часики», «Карусельные лошадки», «Воробышная дискотека», «Упражнение с платочками»
<b>5. Играпластика</b>				Специальные упражнения для развития гибкости (повторить)
<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>				Работа пальцами по разным частям тела
<b>7. Игровой самомассаж</b>				«От макушки до пяток»
<b>8.Музыкально-подвижные игры</b>				«Карлики и великаны», «Погода»
<b>9. Игры-путешествия</b>				«Мы едем, едем, едем», повтор
<b>10. Креативная гимнастика</b>				Музыкально-творческая игра «Ай, да я!»

### **Связь с другими образовательными областями.**

**«Социально-коммуникативное развитие».** Формирование представления о танце как художественной деятельности, виде искусства; Развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в непосредственно образовательной деятельности по хореографии.

**«Познавательное развитие».** Расширение кругозора детей в области о хореографического искусства; воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, формирование целостной картины мира в сфере искусства танца, развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. **«Речевое развитие»** Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в области хореографии ; выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, музыки, литературы, фольклора.

**«Художественно-эстетическое развитие».** Художественное творчество Привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы. Развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, закрепления результатов восприятия

музыки через движение и пластику. Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества, использование танца с целью усиления эмоционального восприятия художественных произведений «Физическое развитие» Развитие физических качеств для хореографической деятельности, использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, укрепление физического и психологического здоровья.

## **Способы и направления детской инициативы**

Инициатива – это почин, первый шаг в каком либо деле, внутренне побуждение к новым формам деятельности, руководящая роль в каких либо действиях. Инициативность показывает развитие деятельности и личности, особенно на ранних этапах развития, проявляется во всех видах деятельности. Но ярче всего – в общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании.

Детский возраст от 3-х до 5-и лет является переломным периодом для формирования основных компонентов инициативы. Кризис трех лет «Я сам» знаменует собой начало периода развития собственно инициативы. Инициатива детей в этом возрасте сама находит выход в различных играх и физической активности. (Васютина И. В.) Главное преимущество игры – её способность заинтересовать ребёнка, вызвать у него непроизвольное внимание. Игра даёт возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, творческую инициативу. Освоение программных умений дает возможность ребенку свободно, уверенно действовать не только при исполнении музыкальной игры, пляски, упражнения, но и при выполнении творческих заданий. По мере накопления и овладения различными способами действий в различных видах танцевальной деятельности все чаще детская инициатива проявляется и в них, но наблюдается следующая закономерность: сначала она проявляется в танцевально-игровой деятельности – затем в танцевальной, сначала игры с звукоподражанием, пением – затем песенное творчество, и т.д. Главная задача педагога состоит в том, чтобы сформировать у воспитанников определенный багаж знаний, расширяющий возможности их самостоятельной музыкальной деятельности, и постепенно подводить детей к поиску самостоятельных индивидуальных решений задач.

Старший дошкольный возраст – период, когда инициатива наиболее ярко развивается в процессе музыкального творчества детей. Творческие задания предоставляют широкие возможности для проявления инициативы, активизируют

музыкальные способности детей, что помогает воспитанникам более успешно усваивать программные умения и навыки.

Очень важно для поддержки детской инициативы в танцевальной деятельности, чтобы у ребёнка была возможность выбора танцевальной импровизации, этюда или упражнения, а для этого набор игр, пособий должен быть достаточно разнообразным и постоянно меняющимся (смена части игр примерно 1 раз в 2 месяца). Около 15 % музыкальных игр должны быть предназначены для детей следующей возрастной группы, чтобы обеспечить зону ближайшего развития. Для того чтобы дети проявили инициативу в самостоятельной танцевальной деятельности, педагогу бывает необходимо ставить проблему (нам поручили приготовить концерт для малышей, какие номера можем показать?), а порой достаточно включить музыку и приготовить атрибуты для движений – ленточки, фляжки, султанчики, платочки и другое.

### **Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Одним из приоритетов современной государственной образовательной политики Российской Федерации является повышение качества дошкольного образования, который основывается на единстве умственного и эмоционального развития ребенка, становлении его универсальных умений, которые включают способность ребенка действовать во всех обстоятельствах жизни на основе культурных ценностей, норм и образцов. Поэтому мы обращаемся к понятиям, которые являются интегративными по своему содержанию и направлены на решение задач, связанных с целостным развитием личности воспитанника. Одной из подобных идей является понятие «культурные практики». Это разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни. Культурные практики дают возможность получать собственный опыт как результат манипуляций или целенаправленной деятельности, а так же проверять истины, переданные взрослыми.

Содержание культурных практик определяется следующими позициями:

- игровая деятельность как способ и результат познания мира;
- интеграция в ближайший социум с целью освоения детьми социокультурных норм поведения, деятельности, отношений.
- исследовательская деятельность как способ преобразования окружающего мира.

Для понимания особенностей организации художественно-эстетической деятельности дошкольников как культурной практики необходимо обратиться к опыту народного воспитания. В традиционной культуре искусством становилось

все, чем окружал себя человек, и само жизнеустройство, в основе которого лежал народный обряд. Оно соединяло в себе движение, танец, музыку, поэзию, изображение-украшение. Навыки культурной жизни – это участие в играх, посиделках, хороводах, народное пение, украшение одежды, жилища и утвари и пр. осваивались ребенком через включение в жизнь семьи, общества, рода. Музыка занимает особое, уникальное место в воспитании детей дошкольного возраста. Это объясняется спецификой этого вида искусства, и психологическими особенностями дошкольников. Музыка отражает отношение человека ко всему, что происходит вокруг и в самом человеке. Музыка и детская музыкальная деятельность есть средство и условие вхождения ребёнка в мир социальных отношений. Круг задач музыкального воспитания и развития ребёнка в дошкольном детстве в условиях ФГОС ДО расширились. Музыка выступает как один из возможных языков ознакомления детей с окружающим миром, миром предметов и природы и, самое главное, миром человека, его эмоций, переживаний и чувств.

В основе проектирования культурных практик по воспитанию дошкольников лежат следующие принципиальные позиции:

- личностно-смыслоное общение детей и взрослых, осуществляемое художественными средствами;
- многопозиционное освоение искусства в игровой деятельности (позиции автора, режиссера, интерпретатора, критика и т.п.);
- формирование эстетического отношения к миру через механизмы эмпатии и рефлексии.

Для реализации культурных практик в детском саду, необходимы условия:

- формирование у ребенка индивидуального опыта в хореографии;
- насыщение развивающей предметно-пространственной среды разнообразными музыкальными инструментами, звуковыми игрушками, атрибутами музыкальной культуры и свободный доступ к ним ребенка;
- педагогическая поддержка и сопровождение детских импровизаций (совместное музикаризование на основе творческого взаимодействия).

## **Формы организации образовательного процесса.**

Модель занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;

- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- репетиция; концерт, открытый урок.

Форма:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

### **Режим занятий и подготовка детей к занятиям.**

Подготовительная и начальная ступени обучения являются базовыми, позволяют заложить основы танца. В этих группах занимаются до 10 человек включительно. Занятия проводятся один раз в неделю, длительность одного учебного часа составляет 30 минут.

Перед тем как приступить к упражнениям и танцам, следует обратить внимание на несколько важных моментов.

Работу с детьми необходимо правильно организовать. Обычно дети легко «загораются» новой интересной идеей, однако так же быстро «остывают» при первых же трудностях. В таких случаях не стоит заставлять детей продолжать занятия, а лучше спокойно объяснить, что в настоящих успехов можно достичь, только упорно и старательно занимаясь. Кроме того, нужно учитывать и то, чтобы не было напряжения и разногласия- в весёлой и непринуждённой обстановке даже самые трудные задания легко выполняются. Нужно помнить, что только спокойная обстановка внимание и спокойный тон -залог успеха занятий с детьми.

Хорошим стимулом к занятиям является выступление самих детей перед родителями, родственниками и друзьями. Придумывание костюмов вместе с детьми для выступлений, создают соответствующую обстановку - и маленькие артисты будут счастливы продемонстрировать зрителям свои достижения.

Перед пластическими упражнениями следует заранее продумать и подготовить место, где дети будут заниматься. До каждого занятия помещение

должно быть убрано и проветрено, поскольку занятия в душном помещении утомительны и малоэффективны.

Многие упражнения дети выполняют сидя или лёжа на полу, поэтому необходимо иметь каждому ребёнку коврик для занятий.

Также следует тщательно продумать, в какой одежде ребёнок будет заниматься. В холодное время года, это может быть спортивный костюм, в тёплое – футболка или майка, трико с шортами, гимнастический купальник для девочек. В любом случае одежда должна быть удобной и не сковывать движения.

Что касается обуви, то лучше всего подходят чешки или балетки.

Волосы должны быть убраны, гладко зачесаны.

## **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной Программы необходимо:

Место проведения – музыкальный зал.

### Технические средства обучения

1. Фортепиано
2. Музыкальный центр
3. Компьютер
4. Мультимедийное оборудование

### Учебно- наглядные пособия

1. Плакаты
2. Схемы
3. Иллюстрации
4. Игрушки
5. Дидактические игры
6. Детские музыкальные инструменты
7. CD диски
9. Презентации
10. Костюмы
11. Атрибутика к танцам (ленты, платочки, шарфы, обручи, мячи, кубики)
12. Гимнастические коврики

Используемые примерные программы и литература:

Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-данс»: Танцевально- игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс» 2020;

И.М. Каплунова «Сударушка»: детские танцы, методическое пособие для музыкальных руководителей ДОУ. Издательство ООО «Лансье» 2020; интернет-ресурсы.