

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное
учреждение «Детский сад №60» г. Орска**

Принято на
педагогическом совете №4
От « 23» мая 2018 г
С учетом мнения совета родителей
Протокол заседания от 28.04.2018г.

Утверждаю:
Заведующий МДОАУ №60

Падалко И.Г.



**Дополнительная общеразвивающая программа художественной
направленности по освоению курса хореография «Синица»
срок реализации 1 год с 03.09. 2018 по 31. 08. 2019г
МДОАУ «Детский сад № 60 г. Орска»**

Разработчик рабочей программы:
Педагог дополнительного образования
Хореограф
Голикова Анна Алексеевна.

г. Орск, 2018 г

Содержание

1. Целевой раздел

<i>1.1. Пояснительная записка</i>	3
1.1.1. Цель и задачи реализации программы	4
1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	4
1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности учащихся	5
<i>1.2. Планируемые результаты освоения программы (промежуточная аттестация)</i>	8

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.....	10
2.2. Учебно-тематический план.....	13
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	18
2.4. Особенности взаимодействия с семьями учащихся	21

3. Организационный раздел

3.1. Организационные условия реализации программы.....	21
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	21
3.3. Обеспеченность методическими материалами	22

1.Целевой раздел Программы.

1.1. Пояснительная записка

Танец-Это уникальное по своей сути явление, в котором слилось во едино и ритм, движение, и самовыражение, самосовершенствование, и энергия, и задор. Это прекрасная возможность стать здоровым, жизнерадостным, грациозным и уверенным в себе не зависимо от возраста, танцевально опыта и способностей.

В танце, как и в спорте, в дополнение к таланту и вдохновении нужна техника.

Занятие детей танцами дисциплинирует, помогают согласовывать мысли и действия, воспитывают одаренную, трудовую, физически крепкую, творческую личность.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. 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 дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, учащиеся научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Учащиеся осваивают ускорение и замедление движения, непринужденное движение в соответствии с музыкальными образами, разнообразный характер, динамику музыки. В процессе систематических занятий у учащихся развивается музыкально-слуховое восприятие. Учащиеся постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии учащиеся научатся

чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

Дополнительная общеразвивающая программа «Синица» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.1.3049-13;

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель программы:

- Обучить детей основам хореографии.
- Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.
- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

Задачи:

- Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
- Научить выразительности и пластичности движений.
- Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
- Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
- Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана с учетом следующих основных принципов:

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

- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.
- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
- Закрепление навыков Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- Сознательность Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

1.1.3 Возрастные и индивидуальные особенности учащихся

Дети младшего дошкольного возраста непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелик, и все они носят, как правило, игровой характер. Задача педагога воспитывать интерес, потребность в движении под музыку. Побуждать детей выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки. Развивать слуховое внимание, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

На четвертом году жизни дети способны осваивать и выполнять движения самостоятельно, изменять их в соответствии с двухчастным музыкальным произведением, реагировать на начало и окончание звучания музыки и выполнять простейшие движения. Но эти движения еще недостаточно скоординированы, реакции несовершенны, дети плохо ориентируются в пространстве, с трудом включаются в коллективные действия. Дети легко осваивают метрический рисунок в хлопках, труднее при ходьбе и совсем затрудняются при беге. Малыши могут высказаться об игре, вспоминая ее отдельные моменты.

У детей **пятого года жизни** дифференцируются слуховые ощущения (они *могут узнавать* знакомые мелодии, *различать* яркие средства музыкальной выразительности, определять характер музыки), поэтому они двигаются ритмичнее, согласованнее с характером музыки, начинают и прекращают движения в соответствии с музыкой, выполняют более разнообразные движения. Развивается *умение ориентироваться* в пространстве, коммуникативные качества, что способствует более

слаженному осуществлению совместной деятельности. Они способны в движениях передать двух- и трехчастную форму, характерным движением выразить *музыкально-игровой образ*. Дети могут ходить в соответствии с метрической пульсацией, но правильная передача ритмического рисунка их затрудняет. Чувствуя смену темпа, они не всегда точно это воспроизводят. Дети *могут делать замечания* по поводу музыкально-ритмических игр, упражнений по тематике, сюжету, но пока мало связывают это с характером музыки. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

У детей **шестого** года жизни появляются двигательная выразительность, индивидуальность в передаче музыкально-игровых образов, точность, ритмичность и грациозность в танце. Дети передают движениями повторные, контрастные части музыки, способны ощущать метрическую долю, в хлопках и движениях исполнять несложный ритмический рисунок, выделять сильную долю, смену темпа. Слушая произведение, они могут восстановить в памяти последовательность движений в играх, плясках. Детям этого возраста свойственно творчество в композиции знакомых плясовых движений в новых сочетаниях. В своих высказываниях они пытаются отметить некоторые связи музыки и движения. Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных 5 движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений. Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений. Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

Дети **седьмого** года жизни самостоятельно двигаются, различая форму произведения: деление на фразы, предложения, асимметричность построения, воспроизводят ритмический рисунок, изменяют темп, ускоряя и замедляя его. Они способны точно выполнять движения, выразительно, изящно танцевать и значительно ярче проявлять себя в играх. В творческих заданиях проявляют инициативу, выдумку при передаче музыкально-игровых образов. Они способны, говоря о музыке и чувствуя ее выразительные особенности, отметить ее связь с движением. Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной к школе группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений. Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Индивидуальные особенности учащихся:

Дети, обучающиеся по дополнительной общеразвивающей программе «Синица» обладают:

- умением различать жанры музыкальных произведений: высокий уровень - 28%, средний уровень – 57%, низкий уровень - 15%;

- умеют придумать свой ритмический рисунок и передать его: высокий уровень - 21%, средний уровень – 43%, низкий уровень – 36%; (Для детей с низким уровнем развития проводятся индивидуальные занятия на развитие чувства ритма)

У 8% детей слабо развито эмоциональное восприятие музыкального произведения.

У 10% - плохая двигательная память (при многократном повторении упражнений будет вырабатываться двигательный стереотип)

У 22% детей слабо развита пластичность (использование пластических этюдов, релаксационных упражнений помогут в развитии пластики движений)

1.2 Планируемые результаты освоения Программы.(промежуточная аттестация)

3-4 ГОДА. Дети умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений и т.д.). Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высоком уровне музыкального и физического развития.

4-5 ЛЕТ. После второго года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять 6 простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

5-6 ЛЕТ. По окончании третьего года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические комплексы упражнений под музыку,

6-7 ЛЕТ. Дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Критерии и показатели освоения Программы за год:

1. Танцевальные движения.

Изучение 3-5 танцевальных движений под музыку в определенном порядке.

Умение запомнить и выучить последовательность хореографических рисунков и их количество.

2. Координация движений.

Развитие координации движений в хореографической постановке.

Умение детей ориентироваться в пространстве.

3. Творческое воображение.

Выражение движением и мимикой настроения и чувств, изображение персонажа.

Развитие импровизации и освоения образных движений.

4. Дыхание.

Формирование умения правильно дышать при исполнении хореографической композиции.

Обеспечение постепенного перехода от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию.

5. Музыкальное восприятие.

Исполнение хореографических движений под счет.

Определение характера музыки и музыкального образа.

Умение различать музыкальные жанры.

6. Постановка корпуса.

Обеспечение постепенной подготовки организма к предстоящей физической нагрузке.

Использование упражнений, содействующих формированию правильной осанки.

Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся:

Формы	порядок	Периодичность
Открытые занятия	По приглашению хореографа	1 раз в квартал
Выступление на утренниках	Осенний праздник Новый год 8 марта День Рождения детского сада Выпускной бал	Для детей 3-6 лет 4 раза в год Для детей 6-7 лет 5 раз в год
Выступление на городских конкурсах и фестивалях	С согласия родителей.	1-2 раза в год дети 5-7 лет

Система контроля

усвоения образовательной программы обучающимися предусматривает проведение входного, текущего, промежуточного и итогового контроля.

Входной контроль – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы в период обучения после начальной аттестации до промежуточной (итоговой) аттестации.

Промежуточный контроль – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы по итогам учебного периода (этапа, года обучения).

Итоговый контроль – это оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются:

- конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца;
- праздничные выступления;
- спектакли;
- мастер-классы;
- фольклорные праздники («Масленица» и т.д.);
- развлечения и досуги («Осенины», «8 марта» и др.);
- участие в городских и областных смотрах-конкурсах.

Детская хореография – система мероприятий, направленная на развитие интеллектуального, физического, духовного, творческого потенциала воспитанников, на привитие навыков здорового образа жизни, поддержание нравственно-волевых качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и психическому развитию, социальной адаптации.

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Обучение детей по данной рабочей программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Занимаясь по программе, дети имеют возможность попробовать овладеть различными направлениями танцевальной культуры.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, их запросы и интересы, занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного

повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы. В процессе прохождения программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Программа «Синица» для дошкольников рассчитана на 1 года обучения для каждой возрастной группы.

Режим занятий: Занятия для учащихся: 2 раз в неделю.

Возраст детей	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество в год
3-4 года	15 мин	2	96
4-5 лет	20 мин.	2	96
5-6 лет	25 мин.	2	96
6-7 лет	30 мин.	2	96

Занятия по программе «Синица» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий хореографией, основах здорового образа жизни, о различных видах танца, игр, истории танцев народов мира. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Структура занятия

Каждое занятие имеет следующую структуру:

Подготовительная часть: занимает от 5 до 15% общего времени. Осуществляется начальная организация занимающихся, установка их на эмоциональных и психологический настрой, сосредоточение их внимания. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части НОД. Это достигается с помощью строевых упражнений, различных видов ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений и других средств.

Основная часть: занятие занимает 70-85% общего времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами хореографии, разучиваются специальные танцевальные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. Структура основной части НОД может изменяться в зависимости от

повторяемости упражнений, чередования их различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах).

Заключительная часть: занятие занимает от 3 - 7% общего времени. Решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений - движений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа. Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала.

Требования к подбору музыки:

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала монотонную реакцию, была удобной для двигательных упражнений

Музыка должна быть:

Время звучания (от 1,5 минут для младших до 3-4 минут для старших)

Умеренная по темпу

2-х или 3-х частной формы (контрастная по звучанию, ясной фразировкой)

Музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должен быть понятен детям.

Занятия по хореографии сопровождают подлинными народными мелодиями, популярными песнями для детей из мультфильмов, лучшие образы русской классической музыки, эстрадные мелодии что, несомненно, будет способствовать развитию музыкального кругозора детей и воспитанию интереса к музыкальному искусству, выявление индивидуальных предпочтений к музыке, что позволяет формировать художественный вкус.

Требования к подбору движений:

Движения должны соответствовать музыкальному материалу, а также быть:

Доступными

Понятными

Разнообразными, нестереотипными

При подборе движений должны учитываться все характеристики детей, должен быть индивидуальный подход к каждому ребенку, но также ориентироваться и на средние показатели уровня развития детей в группе.

2.2. Учебно-тематический план

Программа для обучающихся включает в себя:

1 год обучения.

Вводное занятие.

Введение в программу. Правила по ТБ и ПБ. Входная диагностика.

Партерная гимнастика

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Игровой тренаж

- игра «Найди свое место»;
- простейшие построения: линия колонка;
- простейшие перестроения: круг;
- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
- движение по линии танца, против линии танца.

Упражнения для разминки

- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой,
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;
- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами;
- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;
- повороты плеч с одновременным полуприседанием;
- движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;
- «Качели» (плавный пережат с полупальцев на пятки);
- чередование шагов на полупальцах и пятках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;
- бег на месте и с продвижением вперед и назад

Упражнения на ориентировку в пространстве

- игра «Найди свое место»;
- простейшие построения: линия колонка;
- простейшие перестроения: круг;

- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
- движение по линии танца, против линии танца.

Танцевальные этюды и танцы

«Новогодние игрушки», «Мамина улыбка», «Цветочный сад».

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста

Концерт «Взлетай»

2-ой год обучения

Вводное занятие.

Введение в программу. Правила по ТБ и ПБ. Входная диагностика.

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.

Партерная гимнастика

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Игровой тренаж

«Зайчики» - легкие прыжки на носочках. «Хитрые лисички» - руки назад. «Часики» - наклоны вправо-влево со словами тик-так, наклоны вперед со словами бом. «Кошечки», добрые - показывают лапки и ласково мяукают, злые - выпускают когти и шипят. «Лошадки», бег на месте с высоким подъемом колен со словами цок-цок. «Паровозик», от медленного темпа (бега) переходят к быстрому и наоборот. «Надуваем воздушный шар» - дети сидят на корточках, надувают шар, поднимаясь на носочки, разводя руки в стороны, быстро приседая (шарик сдулся). «Музыкальная зарядка» - умение слушать музыку, соотносить движения с музыкой.

«Передай платочек», «Ловишки», «Мы на луг ходили», «Птицы и клетка», «Зайцы и медведи», «Умываемся», «Мы подуем высоко, далеко, низко», «Самолеты», «Зернышко».

Упражнения для разминки

- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой,
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;

- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами;
- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;
- повороты плеч с одновременным полуприседанием;
- движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;
- «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки);
- чередование шагов на полупальцах и пяточках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- «Цапелетки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;
- бег на месте и с продвижением вперед и назад

Упражнения на ориентировку в пространстве

- игра «Найди свое место»;
- простейшие построения: линия колонка;
- простейшие перестроения: круг;
- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
- движение по линии танца, против линии танца.

Танцевальные комбинации

Освоение основных элементов танцев. Шаг с носочка, шаг с каблочки, переменный шаг. Приставной шаг в паре. Дробный шаг, с продвижением вперед, по кругу. Проходка в паре, кружение в паре (в русском характере, в вальсе). Танцевальные рисунки и переходы: гребенка, воротца. Подскок и поворот в паре с подскоком

Танцевальные этюды и танцы

«Елочки», «Снеговики», «Мы маленькие дети», «Капитошка», «Хоровод».

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста

Концерт «Взлетай»

3-ий год обучения

Вводное занятие.

Введение в программу. Правила по ТБ и ПБ. Входная диагностика.

Партерная гимнастика

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;

- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Бальный танец

1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.

1. Движения ног:

- шаги: бытовой, танцевальный;
- поклон и реверанс;
- « боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);
- «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;
- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.

2. Движения в паре:

- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;
- « боковой галоп» вправо, влево;
- легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.

3. Положения рук в паре:

- основная позиция;
- «корзиночка».

Упражнения для разминки

- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой,
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;
- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами;
- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;
- повороты плеч с одновременным полуприседанием;
- движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;
- «Качели» (плавный перекаат с полупальцев на пятки);
- чередование шагов на полупальцах и пяточках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;
- бег на месте и с продвижением вперед и назад

Упражнения на ориентировку в пространстве

- перестроение из одного круга в несколько
- перестроение из линий в круг
- ход змейкой
- перестроение в шахматный порядок

Танцевальные комбинации

Движения в паре:

- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;
- легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта).

Полька:

- раг польки (по одному, по парам);
- раг польки в сочетании с подскоками;
- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);
- прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу;
- «подскоки» в повороте (по одному и по парам).

Вальс:

- раг вальса (по одному, по парам);
- раbalance (на месте, с продвижением вперед, назад).

Полонез:

- раг полонеза;
- раг полонеза в парах по кругу.

Танцевальные этюды и танцы

«Полька», «Снежинки», «Пацаны», Парная пляска», «Полонез», «Прощальный вальс», «Стиляги», «Ох уж эта школа», «Прощание с игрушками».

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста

Концерт «Взлетай»

Выпускной бал

По окончании первого года обучения дети будут знать:

- терминологию партерного экзерсиса;
- названия основных танцевальных движений и элементов

Будут уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения танцевальные постановки в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

Второй год обучения:

По окончании обучения дети будут знать:

- начало и конец музыкального вступления;
- правила исполнения движений в паре;
- знать о назначенных отдельных упражнениях хореографии;

- двигаться и танцевать под музыку;
- передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ

Будут уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- принимать необходимое исходное положение;
- выполнять танцевальные движения (прямой галоп, пружинка, подскоки, кружения по одному и в парах);
- давать характеристику музыкальному произведению;
- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Третий год обучения

По окончании обучения дети будут знать:

- знать о назначенных отдельных упражнениях хореографии;
- двигаться и танцевать под музыку;
- передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ

Будут уметь:

- выполнять построения и перестроения;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- принимать необходимое исходное положение;
- выполнять танцевальные движения (прямой галоп, пружинка, подскоки, кружения по одному и в парах);
- давать характеристику музыкальному произведению;
- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- самостоятельно исполнять танцевальные постановки.
- владеть навыками искусства танца

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Организация образовательного процесса основана на использовании следующих форм: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая

В ходе реализации программы используются разнообразные **формы организации учебного занятия** - беседа, концерт, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник.

Данная Программа состоит из отдельных танцевальных направлений, но в связи со спецификой обучения хореографии в детском дошкольном учреждении границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение различных элементов и танцевальных техник, которые используются в подготовке текущего репертуара. В Программу каждого учебного года вводится теоретический материал, рассчитанный на четыре года, соответствующий содержанию основных разделов:

- Теоретические знания о хореографическом искусстве.

На данном этапе учащиеся узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

- Упражнения для разминки.

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

- Партерная гимнастика или партерный экзерсис.

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

- Упражнения на ориентировку в пространстве.

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

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом.

Ожидаемые результаты:

- научить ребенка чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- воспринимать музыкальные образы (эмоциональная отзывчивость на музыку);
- формировать потребность к творческому самовыражению;
- знать элементарные танцевальные понятия, приемы, связки движений в танцевальных композициях;
- управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
- развить двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- повысить работоспособность и двигательную активность;
- развить правильную осанку;

- привить культуру общения между собой, в паре, в танце, с окружающими.

Занятия хореографией делятся на **несколько видов**. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

1. Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

2. Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

Для обучения хореографии в детском саду используются следующие **методы**:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей средой, представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения. Практические методы – результат общей работы педагога и детей. Это наши праздники, развлечения, где дети раскрывают свою индивидуальность, используя основной принцип хореографии: от музыки к движению.

2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями учащихся

Одним из важных условий реализации программы дополнительного образования является сотрудничество педагогов с семьей: дети, педагоги и родители – главные участники педагогического процесса. Цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Формы взаимодействия с семьями учащихся :

- Первичное знакомство, беседа, анкетирование
- Проведение индивидуальных бесед об особенностях развития ребёнка
- Групповые консультации
- Родительские собрания
- Проведение совместных мероприятий («Творческая мастерская», семинары – практикумы, круглые столы, тренинги, День открытых дверей)
- Наглядная информация для родителей

3. Организационный раздел

3.1 Организационные условия реализации программы

Занятия проводятся в музыкальном зале. В зале созданы условия для нормального развития учащихся :

- Имеется необходимое оборудование
- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребёнку,
- представление возможности каждому ребёнку самому выбрать себе партнера для общения,

Занятия проводятся в специальной форме для обучающихся:

Форма для девочек: ,купальник, черная юбочка, белые носочки
Обувь мягкая (балетки или чешки).

Форма для мальчиков: Футболка (белая), Шорты (черные), Носки (белые)
Балетки, чешки (белые или черные)

3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение- Для занятия хореографией используется музыкальный зал ДООУ. Все оборудование в зале соответствует требованиям Сан Пин. Имеется запасной выход. Занятия проводятся на ковровом покрытии. Имеется зеркальная стена.

Аппаратура:

Электронное пианино CELVIANO

Музыкальный центр LG

Телевизор LG

Домашний кинотеатр Sony

Проектор

Для концертной деятельности в костюмерной МДОАУ имеются костюмы и атрибуты к ним.

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет - источники;

Кадровое обеспечение – Педагог дополнительного образования Голикова Анна Алексеевна

3.3.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Программа разработана на основе ряда методических пособий:

- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
- Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
- Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
- Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
- Зарецкая Н., Роот Э., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
- Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
- Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
- Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
- Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.