



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №47  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято  
Решением педагогического совета  
Протокол №1  
От 29.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий ГБДОУ  
\_\_\_\_\_ Лохова Н.С.  
Приказ №53  
От 30.08.2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ТАНЦАМ  
Танцевальная студия  
«Я танцую»**

Срок освоения: 8 месяцев  
Возраст обучающихся: 3-4 года

**Разработчик: Крылова К.В.**

**Санкт-Петербург**

**2024 год**

## Пояснительная записка.

**Направленность программы:** художественная, физкультурно-спортивная.

### Адресат

Программа адресована обучающимся 3-4 лет, имеющим интерес к занятиям танцами.

### Актуальность программы

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в

соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Срок и объем освоения программы:** 64 часа (8 месяцев).

**Цель программы:** приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач** образовательной деятельности:

***Образовательные:***

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слышать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

***Воспитательные:***

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

***Развивающие:***

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.

- Развить воображение, фантазию.

### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья детей.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык обучения:** государственный язык РФ – русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора и формирования групп:** на обучение по программе принимаются воспитанники в возрасте 3-4 лет, интересующиеся танцами. Специальных знаний и умений не требуется.

### **Формы организации и проведения занятий**

В ходе реализации программы занятия проходят в групповом формате в аудитории, используются традиционные формы проведения занятия.

### **Материально-техническое оснащение:**

- помещение для занятий
- мультимедиааппаратура
- пособия и атрибуты к танцам: (кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, платки, кокошники, шляпы, ленты (0,5 – 1,2 метра), цветы, листья, корзинки, мячи, обручи, палки, игрушки, листочки по количеству детей, бантики, колокольчик, бубенцы, маски – атрибуты зайчиков, лисички, муляжи овощей, фруктов).
- атрибуты для танцевальных композиций.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### **Предметные результаты.**

Учащиеся будут знать:

- назначение музыкального зала и правила поведения в нем;
- основы сценического поведения;
- основные танцевальные термины и позиции.

Учащиеся будут уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренги, колонны и круг;
- выполнять перестроения из колонны, из пар, из маленьких кругов;
- двигаться в характере и темпе музыки;
- начинать и заканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

- фиксировать правильное исходное положение, выполнять простые движения с предметами во время ходьбы;
- свободно владеть следующими танцевальными элементами: танцевальный шаг (шаг с носка), высокий шаг, мягкий пружинящий шаг, тихая ходьба, легкие подскоки, прыжки, притопы.

#### **Метапредметные результаты:**

- коммуникативные навыки (работа в коллективе);
- позитивные способы взаимодействия с окружающими.

#### **Личностные результаты:**

- уверенность, целеустремленность, активность, дисциплинированность, терпение, ответственность, самостоятельность;
- сосредоточенность, устойчивость внимания, улучшение запоминания и воспроизведения;
- развитие музыкально-творческих способностей, проявление творческого воображения.

## Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теори я	Практика	
1	Вводное занятие	<b>4</b>	1	3	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
2	Партерный экзерсис	<b>7</b>	1	6	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
3	Игровой стретчинг	<b>7</b>	1	6	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
4	Азбука танца	<b>9</b>	2	7	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
5	Рисунок танца	<b>9</b>	2	7	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
6	Играя танцуем	<b>9</b>	2	7	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
7	Танцевальное ассорти	<b>9</b>	2	7	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
8	Народный танец	<b>9</b>	2	7	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
9	Итоговое занятие	<b>1</b>		1	Показательное выступление
	Итого:	<b>64</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	

**Календарный учебный график**  
реализации ДОП «Я танцую» на 2024-25 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	9 сентября	30 апреля	32	64	64	2 раза в неделю по 1 часу

## Содержание программы

### Структура построения занятия.

Занятие по хореографии строится по классическому принципу. Это *вводная, подготовительная, основная, заключительная* части занятия.

#### **Вводная часть:**

- вход детей в зал;
- расстановка детей в зале;
- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;
- приветственный поклон.

#### **Подготовительная часть:**

- Разминка;
- дыхательная гимнастика.

#### **Основная часть:**

- разучивание элементов и комбинаций танца;
- разучивание хореографических номеров;
- элементы партерной гимнастики;
- музыкально-танцевальная игра.

#### **Заключительная часть:**

- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;
- прощальный поклон;
- выход детей из зала.

### Комплексно-тематическое планирование:

#### Перспективное планирование танцевального кружка «Я танцую»

##### Младшая группа

Месяц	Тема	Цель
Сентябрь	1. Вводное занятие. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года. 2. а) Разминка «Веселая разминка» б) Дыхательная гимнастика «Дровосек» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «До свидания лето!»	- вырабатывать ритмичность движения; -учить детей согласовывать подражательные движения; -закрепить умение



	<p>3. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Дровосек»  в) Партерный экзерсис  г) танец-игра «До свидания лето!»</p> <p>4. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Дровосек»  в) Партерный экзерсис  г) танец-игра «До свидания лето!»</p>	<p>двигаться в соответствии с контрастным характером музыки, начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.</p>
<b>Октябрь</b>	<p>1. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Часики»  в) Знакомство с элементами народного танца  г) разучивание движений к танцу «Часики»  д) танец-игра «Пяточка-носочек»</p> <p>2. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Дровосек»  в) Знакомство с элементами народного танца  г) повторение танца «Зайчата»  д) танец-игра «Пяточка-носочек»</p> <p>3. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Часики»  в) Знакомство с элементами народного танца  г) разучивание танца «Часики»  д) танец-игра «Вперед четыре шага»</p> <p>4. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Жук»  в) Знакомство с элементами народного танца  г) разучивание танца «Часики»  д) повторение танца «Зайчата»</p>	<p>-развивать танцевальность, ориентацию в пространстве;  - отрабатывать прыжки на двух ногах, мелкий бег;  -разучивание элементов танца с помощью игры на ортопедических ковриках;  -научить начинать, менять, заканчивать движение, правильно прыгать на двух ногах, ходить «осторожным» шагом.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>1. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Шину прокололи»  в) Рисунок танца (элементы из программной подборки)  г) Танцевальный этюд «Веселый зоосад»  д) танец-игра «Пяточка-носочек»</p> <p>2. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Шину прокололи»  в) Рисунок танца (элементы из программной подборки)  г) Танцевальный этюд «Веселый зоосад»  д) танец-игра «Что умеют наши ножки»</p>	<p>- тренировать хороводный шаг;  - учить самостоятельно перестраиваться из круга в рассыпную и обратно;  - ориентироваться в пространстве.  - в разминку подключать: образовать круг (сомкнуть-разомкнуть)</p>

	<p>3. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Шину прокололи»  в) Рисунок танца (элементы из программной подборки)  г) Танцевальный этюд «Веселый зоосад»  д) танец-игра «Пяточка-носочек»</p> <p>4. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Шину прокололи»  в) Рисунок танца (элементы из программной подборки)  г) Танцевальный этюд «Веселый зоосад»  д) танец-игра «Пяточка-носочек»</p>	
<b>Декабрь</b>	<p>1. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят»  в) Азбука танца  г) разучивание движений к танцу «Зайчата»  д) танец-игра «Согревалочка»</p> <p>2. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят»  в) Партерная гимнастика  г) разучивание движений к танцу «Зайчата»  д) танец-игра «Согревалочка»</p> <p>3. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят»  в) Азбука танца  г) разучивание движений к танцу «Зайчата»  д) танец-игра «Согревалочка»</p> <p>4. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят»  в) Партерная гимнастика  г) разучивание движений к танцу «Зайчата»  д) танец-игра «Согревалочка»</p>	<p>-закрепить навык поворота вокруг себя, приседания, полуприседания, поскоки, прыжки с одной ноги на другую);  - отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок;  - добиваться легкости, естественности и непринужденности в выполнении всех движений;  - приобретать новые и закрепить старые музыкально-ритмические навыки.</p>
<b>Январь</b>	<p>1. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Жук»  в) Партерный экзерсис  г) Танцевальный этюд «»  д) танец-игра «У меня, у тебя»</p> <p>2. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Жук»  в) Партерный экзерсис</p>	<p>- научить изменять характер хороводного шага в соответствии с характером музыки;  - самостоятельно исполнять знакомые плясовые движения в «свободной пляске»;</p>

	<p>г) Танцевальный этюд «Часики»  д) повторение танца «Веселый зоосад»  3. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Жук»  в) Партерный экзерсис  г) Танцевальный этюд «Часики»  д) танец-игра «Вперед четыре шага»  4. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Жук»  в) Партерный экзерсис  г) Танцевальный этюд «Часики»  д) повторение танца «Зайчата»</p>	<p>- научить четко передавать в движении строение и ритмический рисунок музыкального произведения;  - добиваться легких и плавных движений руками, развивать наблюдательность, воображение, умение ритмично и ловко двигаться в коллективе.</p>
<b>Февраль</b>	<p>1. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Часики»  в) Знакомство с элементами народного танца  г) разучивание движений к танцу «Часики»  д) танец-игра «Пяточка-носочек»  2. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Дровосек»  в) Знакомство с элементами народного танца  г) повторение танца «Зайчата»  д) танец-игра «Пяточка-носочек»  3. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Часики»  в) Знакомство с элементами народного танца  г) разучивание танца «Часики»  д) танец-игра «Вперед четыре шага»  4. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Жук»  в) Знакомство с элементами народного танца  г) разучивание танца «Часики»  д) повторение танца «Зайчата»</p>	<p>-развивать танцевальность, ориентацию в пространстве;  - отрабатывать прыжки на двух ногах, мелкий бег;  -разучивание элементов танца с помощью игры на ортопедических ковриках;  -научить начинать, менять, заканчивать движение, правильно прыгать на двух ногах, ходить «осторожным» шагом.</p>
<b>Март</b>	<p>1. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Петушок»  в) Играя, танцуем (элементы из подборки)  г) Танцевальная разминка «Лесенка»  д) танец «Часики»  2. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Шину прокололи»</p>	<p>-совершенствовать переменный шаг, пружинящий шаг;  - познакомить детей с народным обычаем встречать весну;  -отрабатывать легкие и плавные движения руками,</p>

	<p>в) «Пяточка-носочек» (разминка на ортопед.ковриках)  г) Танцевальный этюд «Окошко»  д) танец-игра «Вперед четыре шага»  3. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Курочка»  в) Партерная гимнастика  г) Танец «Часики» (повторение)  д) танец-разминка «Лесенка»  4. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Петушок»  в) «Пяточка-носочек» (разминка на ортопед.ковриках)  г) Танец «Зайчата» (повторение)  д) Партерная гимнастика</p>	<p>наблюдательность, воображение, умение ритмично и ловко двигаться в коллективе;  -повторение разученных танцев на память без помощи преподавателя;  -отработка элементов растяжки.</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p>1. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Паровозик»  в) Партерный экзерсис  г) Танцевальный этюд «Вальс цветов»  д) танец-игра «Ковырялочка-мячики-кузнечик и лягушка»  2. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Паровозик»  в) Партерный экзерсис  г) Танцевальный этюд «Вальс цветов»  д) танец-игра «Пяточка-носочек» (разминка на ортопед. ковриках)  3. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Паровозик»  в) Танцевальная разминка «Ковырялочка-мячики-кузнечик и лягушка»  г) Танцевальный этюд «Вальс цветов»  д) Партерная гимнастика (растяжка)  4. а) Разминка «Веселая разминка»  б) Дыхательная гимнастика «Паровозик»  в) Танец «Часики» (повторение)  г) Танцевальный этюд «Вальс цветов»  д) танец-игра «Пяточка-носочек» (разминка на ортопед. ковриках)</p>	<p>-учить детей придумывать движения, характерные какому-либо трудовому процессу и согласовывать это движение с музыкой;  -совершенствовать умение детей двигаться простым хороводным шагом, самостоятельно сужать и расширять круг;  -развивать творчество, умение выразительно действовать с дополнительными предметами.</p>

## «Дыхательная гимнастика»

Основная цель дыхательной гимнастики — уменьшить одышку при физических нагрузках, научиться регулировать свое дыхание, подбирая индивидуальный ритм дыхательных упражнений. Во всех упражнениях вдох делается через нос, выдох — через рот, выдох должен быть длиннее чем вдох, и проводиться через сомкнутые губы (как будто дуем на молоко). В первой время после болезни количество повторов упражнений начинается с 3-5 раз, постепенно доводит до 8 -10 раз. Темп упражнений медленный, затем — средний.

«Дровосек». И.П. (исходное положение) - стоя, ноги на ширине плеч. Поднимая руки в замок над головой — вдох, опускаем сомкнутые руки вниз между коленями, сгибаясь в пояснице - выдох.

«Жук» — сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад — вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук — «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Шину прокололи» — сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине — «ш-ш-ш».

«Гуси летят» Медленная ходьба. На вдох — руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

«Каша кипит». Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Бегемотик».(облегченный вариант предыдущего упр.) ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой: Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), то животик опускается (выдох).

«Часики». ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

«Надуй шарик». ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко

разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф.

«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Трубач». ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

«Ворона». ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

«Курочка». ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Петушок». ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

«Подуй на одуванчик». ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Паровозик». Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«Вырасти большой». ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

«Бросим мяч». ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Обычно последнее упражнение перерастает в игру с мячом, пока кому-то

(взрослому или ребенку) не надоест.

«Воздушный шарик». ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд.

«Волна». ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Дерево на ветру». ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Ножницы». ИП. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

«Хомячок». Ребенку предлагается пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

«Нырляльщики за жемчугом». Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

### **«Веселая разминка»**

Задачи:

Развивать внимание, память, координацию движений.

Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

Комплексы движений разминки:

«Девочка и мячик» (один ребенок прыгает на одной ноге, а второй на корточках прыгает, как мячик);

«Лягушки» (приседают, колени в сторону);

«Цапли» (ходьба с поднятием то правого, то левого колена);

«Травка растет» (сидя на корточках, поднимают правую, потом левую руку, потом постепенно встают, вырастают, поднимают руки вверх);

«Бабочка» (сидя, ноги сгибаются в коленях соединив ступни, колени то поднимаются от пола, то опускаются обратно, имитируя взмахи крыльев бабочки);

«Березка» (лежа на спине, прямые ноги поднимаются вверх, положение удерживается несколько секунд);

«Волна» (лежа на спине, ноги согнуты в коленях, тело выпрямлено, чтобы при виде сбоку оно представляло собой прямую линию от плеч до коленей).

### **« Партерный экзерсис»**

Задачи:

Экзерсис в хореографии - фундамент танца. Партерный экзерсис даёт обучающимся первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки.

Целевое предназначение партерного экзерсиса (упражнений на полу) ориентировано на повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, наращивание силы мышц.

Базовые упражнения повторяются 4-5 раз.

«Шпагат». Ноги должны быть прямые, стопа впереди вытянута, а сзади «утюгом» (сокращенная стопа). Противоположное передней ноге плечо отведено вперед. Упражнение усложняется тем, что можно заднюю ногу сгибать, приближая к голове. Это упражнение также развивает выворотность и танцевальный шаг обучающегося.

«Кошечка». Исходное положение – упор на коленях. «Раз-два» – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. «Три-четыре» – спину выгнуть, голову опустить вниз.

«Рыбка». Исходное положение - лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.



«Верблюд». Исходное положение - стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

«Змейка». Исходное положение - лежа на животе, колени выпрямлены, стопы вытянуты или находятся в 1 позиции. Медленно поднимать плечи вверх и назад, максимально сократив мышцы спины и прогнувшись под лопатками. Упор руками в пол, максимально, около корпуса. Усложненный вариант: прогибаясь в лопатках, руки зафиксировать за головой.

«Улитка». Исходное положение – сидя на коленях. На счет «раз-два-три-четыре» голова опустилась вперед, за ней опустились плечи, затем округлилась спина. На счет «пять-шесть-семь-восемь» медленно выпрямились, стараясь, как бы, «развернуться» – «улитка показала рожки». Затем все выполняется в обратном порядке: сначала медленно округляется спина, плечи, затем голова, стараясь, как бы, «свернуться» - «улитка спряталась в домик».

### **«Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)**

Задачи:

Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.

Развивать природные данные детей.

Исправлять дефекты осанки.

Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

-Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Колечко», «Лодка», «Собачка», «Рыбка».

«Качели», «Кораблик».

-Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».

-Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».

-Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан», «Гуси»

-Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».

- Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
- Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Крыло».
- Игровая композиция «Утенок Кряк».

### **«Азбука танца»**

Задачи:

- Развивать мускулатуру ног, рук, спины;
- Формировать правильную осанку и координацию движений;
- Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Шаги:

- танцевальный шаг с носка,
- маршевый,
- хороводный.
- на полупальцах,
- поскоки,
- галоп,
- топающий шаг,
- ходьба на четвереньках,
- ходьба полуприседом.

Бег:

- мелкий на полупальцах,
- передающий различные образы,
- с высоко поднятыми коленями,
- широкий («волк»),
- острый (бежим по «горячему песку»)

Прыжки:

- на двух ногах вместе,
- с продвижением вперед,
- прямой галоп «лошадки»,
- прыжки вокруг себя на 360°

Экзерсис на середине:

- позиции ног (I и VI),
- постановка корпуса,
- demi - plie в I – VI позиции;
- battementendu во всех направлениях (I-я позиция);
- releve на полупальцы (в VI (невыворотной) позиции);

- перегиб корпуса вперед и в сторону,
- позиции рук: подготовительная, I-я, III-я.

### **«Рисунок танца»**

Задачи:

- Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
- Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
- Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

- Движение по линии танца.

Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):

- замкнутый круг;
- раскрытый круг (полукруг);
- круг в круге,
- лицом в круг, спиной из круга;
- круг парами.

Задачи:

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

- перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
- перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

### **«Играя, танцуем»**

Комплекс упражнений игровой ритмики: «Танцуют зверята», «Что умеют наши ножки», «Согревалочка», «У меня, у тебя», «Ну-ка, вместе», «Мы едем, едем, едем», «Если весело живется, делай так», «Вперед четыре шага», «Шел король по лесу», «На носок, на носок», «Вот так холод, так мороз», «Праздничный поезд», «Пятка-носочек».

Задачи:

- Развивать внимание;
- Развивать координацию движений;
- Развивать зрительную и слуховую память;
- Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.

Содержание:

Повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций «Кораблики», «Красная шапочка», «Куклы с мишкой»,

«Антошка», «Волшебный цветок».

### **«Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)**

Задачи:

- Научить детей самостоятельно двигаться под музыку;
- Подготовить к показательным выступлениям.

Содержание:

Танцы: «До свидания, лето», «Снежинки», «Зайчата», «Весенний вальс», «Вальс цветов», «Капельки и ручейки», «Журавли», «Необыкновенное чудо», «Вальс цветов».

Пляски «Спляшем, Ваня», «Лизавета», «Осенний хоровод».

### **«Народный танец».**

1. Положения и движения рук:

- подготовка к началу движения (ладошка на талии);
- хлопки в ладоши;
- взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);
- положение «полочка» (руки перед грудью);
- положение «лодочка».

2. Положения и движения ног:

- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);
- простой бытовой шаг;
- «Пружинка»-маленькое тройное приседание ( по 6 позиции);
- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;
- battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;
- battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;
- притоп простой, двойной, тройной;
- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;
- простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции;
- простой приставной шаг с притопом;
- поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);
- приставной шаг с приседанием;
- приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);

- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;
- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);
- приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);
- «елочка»;
- «ковырялочка»;
- поклон в русском характере (без рук).

## Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка.

### Методика выявления уровня развития чувства ритма

(РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ МЕТОДИК А.Н.ЗИМИНОЙ И  
А.И.БУРЕНИНОЙ).

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

**Младший дошкольный возраст 3-4 лет**

*Критерии уровня развития чувства ритма:*

#### 1. Движение.

1) *соответствие движений характеру музыки с контрастными частями:*

*высокий* – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки;

*средний* – производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого;

*низкий* – смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки.

2) *соответствие движений ритму музыки:*

*высокий* – ребёнок чётко ритмично выполняет движения;

*средний* – выполняет движения с ошибками;

*низкий* – движения выполняются неритмично.

3) *соответствие движений темпу музыки:*

*высокий* – ребёнок чувствует смену темпа, самостоятельно отмечает это сменой движения;

*средний* – чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняет по показу взрослого или других детей;

*низкий* – не чувствует смену темпа, движения меняет с большим опозданием.

4) *координация движений и внимание («Ритмическое эхо» со звучащими жестами):*

*высокий* – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

*средний* – допускает 1-2 ошибки;

*низкий* – не справляется с заданием.

## 2. Воспроизведение метра и ритма.

1) воспроизведение метрической пульсации музыкального произведения в хлопках:

*высокий* – ребёнок точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения;

*средний* – на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием.

*низкий* – беспорядочные хлопки.

2) воспроизведение ритма знакомой песни под пение педагога или своё пение:

*высокий* – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни

*средний* – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

*низкий* – неверно воспроизводит ритм песни.

3) воспроизведение ритмического рисунка в хлопках («Ритмическое эхо»):

*высокий* – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

*средний* – допускает 2-3 ошибки;

*низкий* – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

**Координация, ловкость движений** – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

*Упражнение 1.* Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

*Упражнение 2.* Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

*Упражнение 3.* Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

*3 балла* - правильное одновременное выполнение движений.

*2 балла* - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

*1 балл* - неверное выполнение движений.

**Творческие проявления** - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

*3 балл* - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

*2 балл* - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

*1 балл* - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

**Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

*Упражнение «Отодвинь кубик дальше»* (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – низкий уровень (*1 балл*).

4-7см – средний уровень (*2 балла*)

8-11см – высокий уровень (*3 балла*).

*Упражнение «Кольцо»* (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

*3 балл* – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

*2 балл* – средняя подвижность позвоночника.

*1 балл* - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

*Упражнение «Кто из лесу вышел?»*

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

*Упражнение «Заведи мотор».*



Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

*Упражнение «Страусы».*

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

*3 балла* – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

*2 балла* – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

*1 балл* – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

**Развитие чувства ритма.** Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания.

*Упражнения с ладошками.*

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

*1 балл* - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

*2 балла* – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

*3 балла* – точно передает ритмический рисунок.

### **Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.**

**Первый уровень** (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

**Второй уровень** (средний **10-14 баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

**Третьему уровню** (низкому **6-9 баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

### **Список литературы:**

- Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: Айрис-пресс, 1999. – 264 с.
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
- Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967– 203 с.
- Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
- Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112с.
- Калинина О.Н. Планета танца. – Харьков «Факт», 2016. – 71 с.
- Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
- 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