

Подписано цифровой
подписью: Заведующий
Лохова Н.С.



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

Принято
Решением педагогического совета
Протокол № «1»
От 31.08.2026 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
_____ Лохова Н.С.
Приказ №50
От 01.09.2026 года

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

Срок освоения: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 3-5 лет

**Разработчик: Крылова Ксения
Вячеславовна
Педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург

2026 год

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат

Программа адресована обучающимся 3-5 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: 63 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 3-5 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
- мультимедиа аппаратура
- 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	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	1	3	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
2	Партерный экзерсис	7	1	6	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
3	Игровой стретчинг	7	1	6	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
4	Азбука танца	9	2	7	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
5	Рисунок танца	9	2	7	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
6	Играя танцуем	9	2	7	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
7	Танцевальное ассорти	9	2	7	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
8	Народный танец	9	2	6	Выполнение заданий педагога. Наблюдение
9	Итоговое занятие	1		1	Показательное выступление
	Итого:	63	13	50	

Календарный учебный график
реализации ДОП «Я танцую» на 2026-27 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	7 сентября	30 апреля	33	63	63	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

	3. а) Разминка «Веселая разминка» б) Дыхательная гимнастика «Дровосек» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «До свидания лето!» 4. а) Разминка «Веселая разминка» б) Дыхательная гимнастика «Дровосек» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «До свидания лето!»	двигаться в соответствии с контрастным характером музыки, начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.
Октябрь	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»	-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.
Ноябрь	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» 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»	- тренировать хороводный шаг; - учить самостоятельно перестраиваться из круга врассыпную и обратно; - ориентироваться в пространстве. - в разминку подключать: образовать круг (сомкнуть-разомкнуть)

	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» 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»	
Декабрь	1. а) Разминка «Веселая разминка» б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят» в) Азбука танца г) разучивание движений к танцу «Зайчата» д) танец-игра «Согревалочка» 2. а) Разминка «Веселая разминка» б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят» в) Партерная гимнастика г) разучивание движений к танцу «Зайчата» д) танец-игра «Согревалочка» 3. а) Разминка «Веселая разминка» б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят» в) Азбука танца г) разучивание движений к танцу «Зайчата» д) танец-игра «Согревалочка» 4. а) Разминка «Веселая разминка» б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят» в) Партерная гимнастика г) разучивание движений к танцу «Зайчата» д) танец-игра «Согревалочка»	-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.
Январь	1. а) Разминка «Веселая разминка» б) Дыхательная гимнастика «Жук» в) Партерный экзерсис г) Танцевальный этюд «У меня, у тебя» д) танец-игра «У меня, у тебя» 2. а) Разминка «Веселая разминка» б) Дыхательная гимнастика «Жук» в) Партерный экзерсис	- научить изменять характер хороводного шага в соответствии с характером музыки; - самостоятельно исполнять знакомые плясовые движения в «свободной пляске»;

	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»	- 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.
Февраль	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»	-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.
Март	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»	-совершенствовать переменный шаг, пружинящий шаг; - познакомить детей с народным обычаем встречать весну; -отрабатывать легкие и плавные движения руками,

	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	наблюдательность, воображение, умение ритмично и ловко двигаться в коллективе; -повторение разученных танцев на память без помощи преподавателя; -отработка элементов растяжки.
Апрель	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)	-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.

«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 проводится 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.

«Ныряльщики 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» (одни 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»,
- пружки вокруг себя на 360°

Экзерсис на середине:

- позиции ног (I и VI),

- постановка корпуса,
- demi - plie в I – VI позиции;
- battement tendu 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