

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 136 «Полянка»

Принято на заседании

Педагогического совета МБДОУ №136 «Полянка»

Протокол № 4 от 30.08.2024

Утверждаю

Заведующая МБДОУ №136 «Полянка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Тимошкина

Приказ №65 от 30.08.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по художественно-эстетической направленности**

**«Хореография для дошкольников»»**



Направленность художественно-эстетическая

Возраст обучающихся 4-7 лет

Срок реализации 8 -месяцев

Авторы составители:

Заместитель по учебно-воспитательной работе-Пахомова Н.В.

Музыкальный руководитель Беляева Е.Ю.

Ульяновск, 2024 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка 3стр.
2. Содержание программы 8стр.
3. Планируемые результаты освоения программы 22стр.
4. Планирование занятий по хореографии 26стр.
5. Приложение №1 34стр.
6. Приложение №2 36стр.
7. Литература 38стр.

**Пояснительная записка**

*Искусство — вот подлинное, неиссякаемое богатство, учиться ему — самое благородное дело.*

Абай Кунанбаев

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. 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.

Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребенка контролировать свои движения и делать их более гармоничными.

Ритмические движения являются лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 4-7 лет.

Практическая основа программы сложилась за время многолетней работы с детьми дошкольного возраста в детском саду.

Программа представляет собой детально разработанную систему, в которой интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Все это дается детям в игровой форме и адаптировано для дошкольников средней, старшей и предшкольной группы.

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. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Обучаясь по этой программе, дети 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.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Обязательным направлением программы является обучение детей элементами казахского национального танцевального искусства. Изучение казахских танцев имеет огромное значение в воспитании дошкольников любви к своей стране, своей родине.

***Актуальность программы-***заключается, в формировании понимания и осознания ценности здорового образа жизни и двигательной активности у детей, приобщения к танцевальной культуре и музыке.

***Новизной программы***  является активизация творческого потенциала ребенка посредством использования видов  здоровья сберегающих технологий, а также интерактивных методов проведения занятий.

***Цель программы*** - приобщение дошкольников к миру хореографического искусства; развитие творчества и эмоциональной отзывчивости, умения вслушиваться в музыку, различать различные динамические оттенки, двигаться в соответствии с характером и темпом музыки, навыков владения своим телом, исправление физических недостатков, воспитание духовной культуры, нравственных и эстетических чувств.

***Задачи:***

***Обучающая****-* обучение детей танцевальным движениям и подготовке к выступлениям на сцене.

***Развивающая*** – развитие музыкальных и физических данных детей: координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений, воображения, фантазии, музыкальный слух и чувство ритма.

***Воспитательная***– воспитание у детей интереса к занятиям хореографией, любви к прекрасному, трудолюбия, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе.

***Оздоровительная*** *-* сохранение и укрепление здоровья детей

**Педагогическая целесообразность**

Из многолетнего опыта работы с детьми по развитию танцевальных способностей стало понятно, что стандартных элементов и способов передачи информации недостаточно для современных детей, так как уровень умственного развития и потенциал нового поколения стал намного выше. В связи с этим, современные композиции и постановки танца дают толчок к развитию детского интеллекта, активизируют творческую активность детей, учат мыслить нестандартно.

Важное условие развития ребенка – не только оригинальное задание, но и использование своего творческого характера.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольной организации возможно только при использовании *педагогических принципов и методов обучения*, которые построены на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлены на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, способностей и интегративных качеств.

**Педагогические принципы:**

* ***принцип доступности и индивидуальности*** (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
* ***принцип постепенного повышения требований*** (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
* ***принцип систематичности*** (непрерывность, регулярность занятий.)
* ***игровой принцип*** (занятие стоится на игре.)
* ***принцип сознательности, активности*** (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
* ***принцип повторяемости материала*** (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
* ***принцип наглядности*** (практический показ движений.)

**Методические приемы**

***Игровой метод.***Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои 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 используется игровая атрибутика, 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.

**Метод зеркального показа** применяется тогда, когда необходимо контролировать методику исполнения движения или комбинации. Этот метод позволяет делать анализ и исправлять ошибки во время исполнения движения. Преподаватель стоит лицом к детям и выполняет движение по зеркальному принципу: говорим о правой стороне, а выполняем левой.

**Показ при помощи ученика** используется тогда, когда дети уже имеют определенные навыки и умения, и могут пользоваться своими знаниями. Методика исполнения движения или комбинации должна быть не сложной.

**Видео-метод** может применяться для самостоятельной работы детей и часто используется в обучении танцевальных движений. Безошибочное воспроизведение изученного – главное требование и основной критерий эффективности хореографического обучения. Кроме того, он экономит время и облегчает понимание несложных комбинаций.

Работа по данной программе строится на принципе *интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, носит инновационный характер, так как в системе работы используются игровые методы и способы развития творчества детей.

**Интеграция программы с образовательными областями**

***«Социум»*** - развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности; воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам; формирование патриотических чувств; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности.

***«Познание»*** - формирование целостной картины мира; расширение кругозора в сфере хореографического искусства, творчества; формирование представлений: занятия по хореографии способствуют усвоению знаний о количестве предметов и их пространственном расположении; расширение кругозора в процессе соответствующей тематике беседы, различных наблюдений, экскурсий; знакомство со строением предметов, объектов.

***«Коммуникация»*** - практическое овладение воспитанниками нормами речи, использование для обогащения словарного запаса художественных произведений и художественного слова: считалок, загадок; развитие связной и монологической речи при описании танца, музыкальной композиции, развитие коммуникативной функции речи; использование танцев в театральных постановках, для создания единого, художественного образа.

***«Творчество»*** - обязательное применение музыкальных произведений для обогащения содержания области деятельности, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса; исполнение танца по впечатлениям просмотренных сказок, постановок; исполнение танцев в праздниках, развлечениях. Музыкотерапия – прослушивание звуков окружающего мира; музыкальных сказок и импровизаций на различные темы, музыкальное оформление для создания настроения и лучшего понимания образа, выражения собственных чувств.

***«Здоровье»*** - развитие всех мышц тела ребенка, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; предупреждение нарушение осанки; использование видов здоровьесберегающих технологий, такие как:

* Релаксация;
* Дыхательная гимнастика;
* Самомассаж.

**Содержание программы «Хореография для дошкольников»**

Основными содержательными компонентами программы являются следующие виды танцевальной деятельности детей:

***Ритмика***

С первых занятий дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

* правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
* художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой. Данный раздел включает в себя:

*Ритмическая разминка на середине зала:*

* повороты и наклоны головы,
* подъем и вращение плеч,
* перегибы корпуса,
* вращение рук, кистей,
* смещение бедер,
* подъемы на носочки,
* ритмические элементы (хлопки, удары ногой),
* прыжки на двух ногах и с поднятыми ногами.

Выполнение ритмических упражнений может сочетаться с предметами: мячами, обручами, помпонами, флажками, гимнастическими палками, султанчиками, лентами, цветами, платочками, музыкальными инструментами (бубнами, ложками, колокольчиками) и пр.

*Ритмическая разминка по кругу зала:*

* естественные бытовые шаги;
* танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног;
* шаги на полупальцах при вытянутых коленях;
* шаги на пятках;
* шаги с высоко поднятыми коленями вытянутыми пальцами ног;
* легкий бег;
* бег с вытянутыми пальцами ног;
* бег с высоко поднятыми коленями;
* бег с подскоками.

Ритмическая разминка поможет детям 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 «Би билейміз».

***Упражнения на ориентировку в пространстве***

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями:

* построение в шеренгу и в колонну по порядку (по росту, на задний, передний план, из одной шеренги в несколько по ориентирам, шахматный порядок, по образному расчету и указанию педагога);
* построение в круг и передвижение по кругу (замкнутый круг, раскрытый круг -полукруг, круг в круге, сплетенный круг (корзиночка), лицом в круг, лицом из круга, круг парами);
* построение врассыпную;
* построение по диагонали;
* «змейка»;
* «до - за – до».

Эти упражнения научат детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети изучат простые рисунки танца для использования их в концертных номерах, смогут свободного перемещения в пространстве, приобретут

навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

***Партерная гимнастика***

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Партерный экзерсис — 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 для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп (вращение стоп, натягивание носка стопы);
* упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага («лягушка», «ракета», «пальчики бегут», наклоны к ногам, вытянутым в стороны, вперед);
* упражнения для улучшения гибкости позвоночника («кошечка», «собачка», «коробочка», «складочка», «свечка», «мостик», «паучок», кувырки назад);
* упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (махи ногами вперед, в стороны, назад);
* упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава («птицы летят», «цветочек», «замочек» и др.);
* упражнения для исправления осанки («звездочка», «лодочка», «ласточка», «мячик»);
* упражнения на укрепление мышц брюшного пресса («качалочка», поднимание обеих ног на 45°, «ножницы»).

***Элементы классического танца***

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. Одной из задач изучения элементов классического танца является формирование правильной осанки и координации движений. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями, которые способствуют развитию мускулатуры ног, рук, спины и подготовит их к изучению более сложных элементов.

*Содержание данной темы:*

* постановка корпуса (ноги в свободном положении);
* понятия рабочая нога и опорная нога;
* позиции ног(I, II, III, IV, V, VI);
* чередование позиций
* позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья)
* перевод рук из позиции в позицию;
* Полуприседание (деми плие)
* легкие прыжки (*соте*, разножка);

Занятия на втором году обучения значительно усложняются по сравнению с программой первого года.

Наиболее существенной частью занятий становится танцевальная подготовка детей. В это время дети уже проявляют достаточную организованность, их движения становятся более точными, более выразительными. Занятия проводятся так, чтобы развить у детей основные танцевальные навыки и помочь им понять, и полюбить искусство танца.

***Элементы народного танца***

В данном разделе тети будут знакомиться с элементами, русского, татарского, чувашского народов: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

Наиболее характерные особенности ***русского народного танца*** – сохранение национальных эстетических принципов танца, во многом отличных от принципов выполнения танцевальных движений у других народов.

Разучивая русские народные танцы с детьми, необходимо учитывать различие движений для девочек и мальчиков. Мальчикам присуща экспрессивность исполнения, подвижность плеч, резкость движений, так называемая «игра» суставов, гибкость, напряжённость и собранность корпуса. Для девочек характерна сдержанность и спокойность, без резких движений, плавность движений рук, сопровождающаяся вращением кистей «от себя» или «к себе», исполняемая легко и волнообразно, а иногда и обыгрывание предметов (зеркальце, цветок, коса).

Изучая элементы данного танца, дети учатся различать характер, темп, особенности ритма и сочетать свои движения с музыкой.

***Русский народный танец*** - имеет глубокую историю и берет свои корни еще с Древней Руси. К русским народным танцам относятся: задорные огромные хороводы, пляски и народные массовые гуляния, что были неотъемлемой частью ежегодных традиционных праздников, увеселительных программ и символических ярмарок.

Обучаясь русскому танцу, дети знакомятся с фольклорными традициями и историй русского народа, им прививается умение красиво двигаться, изящно держать свое тело, укрепляя и развивая их физические данные.

*Элементы русского народного танца:*

* позиции и положения рук и ног;
* приставные шаги в сторону;
* ходьба на полупальцах;
* боковой, приставной шаг;
* шаг галопа вперед и в сторону;
* шаг с притопом;
* шаг с подскоком;
* шаг с выведением ноги на пятку;
* подскоки;
* тройные прыжки;
* боковой галоп;
* бег с отбрасыванием согнутых ног назад;
* «ковырялочка»
* хлопки
* притопы
* вращения
* хлопки и движения для мальчиков (хлопки одинарные по бедру и голенищу, присядка с выставлением ноги на пятки)

***Элементы бального танца***

Бальные танцы — это не только необычайно красивое, но и очень полезное для здоровья увлечение. Занятия танцами укрепляют сосуды и мышцы, увеличивают физическую выносливость ребенка, улучшают осанку, [поднимают настроение](https://www.kleo.ru/items/about_you/bad_mood.shtml), тренируют моторику и координацию движений, формируют красивую походку.

Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить *движения «Польки»:*

* положения в паре («лодочка», руки «крест- накрест», мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи);
* подскоки;
* боковой галоп.

*Движения «Вальса»:*

* положение рук в паре;
* покачивание в разные стороны;
* вращение;
* «вальсовая дорожка»;
* «перемена».

*Движения «Ча-ча-ча»:*

* открытая позиция;
* закрытая позиция;
* чек;
* шассе;
* повороты.

*Движения «Рок –н-ролла»:*

* кик;
* закручивание;
* поочередные взмахи ногами;
* соскок и взмах;
* прыжки.

***Элементы эстрадного танца***

Детский эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, народного, бального, а также современных танцев джаз-танца, хип-хопа, фанка.

В детском танце, гораздо большую роль, нежели в любом другом танцевальном направлении, играет индивидуальность исполнителя. Это неудивительно, ведь детский эстрадный танец это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом. Изучая эстрадные танцы внимание фокусируется на теле, его физической нагрузке и на получении навыков контролируемых, разнообразных, сбалансированных и пластичных движений, что отлично способствует развитию гибкости и силы, как у мальчиков, так и у девочек.

Использование на практике творческого воображения дошкольников, их умение выполнять и придумывать что-то новое и оригинальное, превращают эстрадные танцы в очень приятную физическую активность, что только благоприятно сказывается на гармоничном развитии детей. В танце дети, используя ритмические движения, выражают свои чувства – самоуверенность, страх, радость...

Танцы отлично развивают у ребят артистические способности. Поэтому обучаясь пониманию и осознанию элементов танцевальных движений, повышается и уровень артистизма у детей.

*Движения на середине зала и в продвижении:*

* «брызги»
* «волна» вперед и в сторону
* выпад с поворотом
* «покачивание» корпуса вперед и назад
* «пружинка»
* «кик» с переступанием
* прыжки из стороны в сторону
* шаг накрест и выведение ноги в сторону

***Постановочная работа***

Этот раздел включает изучение танцевальных композиций, этюдов и танцев на основе разученных элементов народных, бальных и эстрадных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы дети исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя национальный характер танца.

В постановочную работу входит: усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных комбинаций. В начале дети знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. В процессе постановочной работы руководитель рассказывает детям о своем замысле, о содержании танца, т.е. сообщает им то, что должно помочь им творчески осмыслить свою работу над танцем.

Разучивание композиции танца производится по частям. Разучив одну часть танца, можно переходить к следующей части и затем исполняют все вместе и так далее, пока танец не будет разучен до конца. Ответственным моментом работы является отработка танца, достижение выразительного, точного и осмысленного исполнения танца.

Таким образом, можно сделать вывод, что при постановке хореографического произведения руководитель должен:

* определить характер и содержание постановки;
* учитывать возрастные особенности исполнителей;
* определить тему, идею и содержание постановки;
* соблюдать технологию построения танца;
* помнить о воспитательном значении хореографических произведений.

Занятия по-народному, бальному и эстрадному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; экзерсис на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

Задачи постановочной работы:

* подготовка к показательным выступлениям;
* овладение искусством танца;
* освоение хореографической техники определенного жанрового направления;
* воспитание красоты и выразительности движений;
* освоение актерской выразительности в исполнительском мастерстве;
* укрепление здоровья через совершенствование мышечно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Хореографические постановки являются основой репертуара. Формируя репертуар для каждой возрастной группы детей, руководитель обязан учитывать его воспитательное значение, так как только высоко художественные постановки репертуарного плана обладают сильным средством воздействия на зрителей и на исполнителей.

Репертуарный план должен включать в себя различные по форме танцы:

* Массовые танцы (от 10 и больше);
* Сольные танцы (1-3 человека);
* Мелкогрупповые (4-8 чел.)
* Смешанные и раздельные по половому признаку.

При подборе постановок руководитель должен учитывать:

* сроки обучения;
* возрастные особенности детей;
* исполнительские возможности и способности детей;
* сроки обучения, возраст и возможности исполнителей;
* заинтересованность детей в изучаемом материале;
* содержание танца;
* хореографическую лексику;
* возможность раскрытия индивидуальностей;
* актерские и эмоциональные возможности.

Создание танца будет удачно только в том случае, когда присутствует интересная хореографическая лексика, а исполнители выразительно воплощают замысел и идею танца на сцене, подчиняя форму и характер танцевальных движений его содержанию. Интересным танец будет тогда, когда руководитель сочинит наиболее выигрышный для возрастной группы детей вариант.

По программе «Вдохновение» разучиваются следующие постановки: народные танцы «Березки», «Подарочек», «Веселая полечка»; бальные танцы: «Вальс знакомств», «Стиляги», «Веселый рок-н-ролл», «Забавный оркестр»; эстрадные танцы «Журавли», «Под дождем», «Джентльмены», «Заводные куклы»; этюды «Снежинки», «Гномики, «Елочки», «Моряки», «Танец с лентами», «Весенняя фантазия» и многое другое.

***Музыкально-двигательные игры***

Танцевальная игра способствует: выявлению творческого потенциала ребенка; развивает внимание, память, координацию движений; учит двигаться в соответствии с характером музыки и передавать эмоциональный настрой произведения.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. Эти игры являются одной из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого, в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.

***Релаксация***

Одним из средств оздоровления детей, их психического благополучия является релаксация. Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического и физического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Мышечная и эмоциональная раскованность – это главное условие для правильных телодвижений в танцевальной деятельности.  
Для формирования эмоциональной стабильности и раскованности движений ребенка важно научить ребенка управлять своим телом. Раскрепощаясь, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

На занятиях по хореографии важно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Этот раздел включает в себя:

* упражнения на расслабление мышц спины, ног, рук и развитие пластики («Цветок», «Корабль и ветер», «Спящий котёнок», «Гроза»);
* упражнения на расслабление и воображение «Водопад», «Воздушный шарик», «Облака»);
* имитационные и образные упражнения («Игрушки», «Свеча», «Снежинки»).

Каждое занятие состоит из трех частей: *подготовительной (вводной), основной и заключительной*, где все вышеизложенные содержательные компоненты программы тесно взаимосвязаны друг с другом и составляют единое целое.

***Подготовительная часть занятия*** занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы (упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки), связки и суставы (упражнения танцевально-ритмической гимнастики), создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Сюда входят следующие виды танцевальной деятельности:

* построение;
* реверанс для девочек, поклон для мальчиков;
* ритмика (ритмическая разминка на середине зала, по кругу);
* упражнения на ориентировку в пространстве.

***Основная часть занятия*** длится от 70 до 85% общего времени. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. В этой части реализуются задачи *этапов обучения* и формируются двигательные умения и навыки. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающие творческий способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

К основной части относятся:

* партерная гимнастика;
* элементы классического, народного, бального, эстрадного танца;
* постановочная работа;
* музыкально-двигательные игры.

***Заключительная часть занятия*** длится от 3 до 7% общего времени. В том случае если основная часть урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части урока используются:

* Релаксация;
* Дыхательная гимнастика;
* Самомассаж.

Если урок направлен на изучение нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

**Этапы процесса обучения**

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

* Начальный этап — обучению упражнению (отдельному движению);
* Этап углубленного разучивания упражнения;
* Этап закрепления и совершенствования упражнения.

***Начальный этап*** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

***Этап углубленного разучивания*** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

***Этап закрепления и совершенствования*** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

* соответствие возрасту;
* художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
* моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;
* разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

**Планируемые результаты освоения программы**

К концу года дети достигают следующих результатов:

***Первый год обучения*** (средняя группа):

* владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
* передают характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
* умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.
* самостоятельно начинают движения после вступления;
* творчески используют знакомые движения в импровизациях и играх;
* внимательно слушают танцевальную мелодию, чувствуют ее характер, выражают свои чувства словами, рисунками, движением;
* узнают танцевальные движения по мелодии;
* выполняют танцевальные движения: прямой галоп, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах и т.д.;
* ставят ногу на носок и на пятку, ритмично хлопают в ладоши;
* выполняют движения с предметами (ленточками, платками, цветами) и несложные танцевальные элементы народного, эстрадного- игрового танца.

***Второй год обучения*** (старшая группа).

* принимают правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
* организованно строятся (быстро, точно), сохраняют правильные дистанции в колонке парами;
* наблюдают темп движений, обращая внимание на музыку;
* строятся в круг из шеренги и врассыпную.
* реагируют сменой движений на смену характера музыки;
* самостоятельно ускоряют и замедляют темп разнообразных движений;
* реагируют на темповые и динамические изменения в музыке;
* легко, естественно и непринужденно выполняют шаг польки, переменный шаг, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, подскоки, шаг с подскоком, шаг с выведением ноги на пятку, тройные прыжки и т.д.;
* ритмично, легко и непринужденно действуют с мячами, с цветами и другими предметами под музыку;
* свободно и четко выполняют элементы казахского, русского и немецкого народного танца, бального и эстрадного танца.

***Третий год обучения*** (подготовительная группа).

* умеют исполнять танцевальные импровизации на основе знакомых танцевальных движений и элементов;
* осваивают простые танцевальные движения – подскоки, галоп и др.;
* умеют исполнять элементы казахского, немецкого и русского народных танцев, характер музыки в движении;
* умеют соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
* приобретают навыки публичных выступлений;
* умеют исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках;
* умеют исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
* умеют ориентироваться на сценической площадке;
* умеют самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
* приобретают навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
* владеют первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
* приобретают навыки координации движений.
* приобретают знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
* умеют понимать и исполнять указания преподавателя;
* умеют работать в танцевальном коллективе;
* умеют видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;

Занятия по данной программе направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевальные комплексы, игры и танцевальные композиции.

**Особенности реализации программы**

Программа реализуется в форме дополнительной платной услуги. Наличие программы является основным условием ее реализации.

***Возраст детей:***

1 год обучения: 4-5 лет

2 год обучения: 5-6 лет

3 год обучения: 6-7 лет

***Срок реализации:*** 3 года дошкольного обучения

***Форма занятий:*** групповая с элементами индивидуальной работы

***Режим занятий:*** занятия проводятся в течение учебного года 2 раза в неделю (во второй половине дня) с октября по май включительно, 8 занятий в месяц.

Занятия проводятся в светлом просторном зале.

Необходимы следующие средства обучения:

* музыкальная аппаратура;
* гимнастические коврики;
* одежда для девочек (черные гимнастические купальники);
* одежда для мальчиков (белая футболка, черные шорты);
* обувь (чешки, балетки);
* сценические костюмы;
* реквизиты.

Самое главное условие реализации данной программы - желание детей. Приветствуется помощь родителей в изготовлении реквизитов и пошиве сценических костюмов. Объективно необходимо постоянное самообразование педагога.

**Личностные результаты**

Программа направлена на то, чтобы приобщить детей к творчеству. Дети знакомятся с разнообразием движений, их особенностями, многообразием материалов, используемых в танце, учатся на основе полученных знаний создавать свои маленькие композиции. Таким образом, развивается творческая личность, способная применять свои знания и умения в различных ситуациях.

Дети, освоившие программу «Вдохновение», приобретают новые знания и умения, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих танцевальных способностей, умеют свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

С помощью занятий по программе развивается эстетический вкус, культура поведения, общения, художественно-творческая и танцевальная способности.

Нельзя не отметить положительное влияние хореографии на *развитие личностных* качеств ребенка:

* терпеливость;
* сосредоточенность;
* трудолюбие;
* чувство коллективизма;

и на *приобретение интерактивных качеств*:

* инициативности;
* самостоятельности;
* любознательности;
* наблюдательности;
* фантазии;
* склонности к экспериментированию;
* способности к принятию решений.

Танцевальная деятельность является способом психологической разгрузки и влияет на развитие творческого воображения.

Поэтому можно сказать, что искусство танца в целом способствует гармоничному развитию личности детей и имеет большое психологическое и педагогическое значение.

**Формы подведения итогов**

* выступления детей на открытых мероприятиях;
* участие в тематических праздниках;
* итоговое занятие;
* открытые занятия для родителей;
* отчетный концерт по итогам года.

**Планирование занятий по хореографии**

**Учебно-методический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Колличество часов** | | |
| **1-й год обучения** | **2-й год обучения** | **3-й год обучения** |
| 1 | **Ритмика** | 7 | 6 | 5 |
| 2 | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | 6 | 6 | 6 |
| 3 | **Партерная гимнастика** | 7 | 7 | 7 |
| 4 | **Элементы классического танца** | 3 | 4 | 5 |
| 5 | **Элементы народного танца** | 5 | 5 | 6 |
| 6 | **Элементы бального танца** | 3 | 4 | 5 |
| 7 | **Элементы эстрадного танца** | 6 | 6 | 7 |
| 8 | **Постановочная работа** | 10 | 12 | 15 |
| 9 | **Музыкально-двигательные игры** | 10 | 7 | 4 |
| 10 | **Релаксация** | 7 | 7 | 4 |
|  | **Всего** | 64 | 64 | 64 |

**Календарный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь - ноябрь** | | | | | | | |
| **№** | **Группа / Раздел** | **Средняя группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** | |
| **1** | **Ритмика** | Ритмическая разминка на середине зала:  повороты и наклоны головы,  подъем и вращение плеч,  перегибы корпуса,  вращение рук, кистей | | Ритмическая разминка на середине зала:  повороты и наклоны головы,  подъем и вращение плеч,  перегибы корпуса,  вращение рук, кистей,  смещение бедер | | Ритмическая разминка на середине зала:  повороты и наклоны головы,  подъем и вращение плеч,  перегибы корпуса,  вращение рук, кистей,  смещение бедер,  подъемы на носочки,  ритмические элементы (хлопки, удары ногой) | |
| **2** | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | построение в шеренгу и в колонну по порядку (по росту, на задний, передний план) | | построение из одной шеренги в несколько по ориентирам и указанию педагога | | построение в шеренгу на задний, передний план, из одной шеренги в несколько, в шахматный порядок, по образному расчету | |
| **3** | **Партерная гимнастика** | упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп (вращение стоп, натягивание носка стопы) | | упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага («лягушка», «ракета», наклоны к ногам вытянутым в стороны, вперед) | | упражнения для улучшения гибкости позвоночника («кошечка», «собачка», «коробочка», «складочка», «свечка», «мостик», «паучок», кувырки назад) | |
| **4** | **Элементы классического танца** | постановка корпуса (ноги в свободном положении) | | постановка корпуса (ноги в свободном положении) | | постановка корпуса (ноги в свободном положении) | |
| **5** | **Элементы народного танца** | Элементы русского народного танца | | Элементы русского народного танца | | Элементы русского народного танца | |
| **6** | **Элементы бального танца** | положения в паре «лодочка»  боковой галоп | | положения в паре («лодочка», руки «крест- накрест») | | Движения «Ча-ча-ча»:  открытая позиция;  закрытая позиция;  вращение; | |
| **7** | **Элементы эстрадного танца** | «пружинка»  «брызги»  «Семенящим шагом» | | «брызги»  «волна» вперед и в сторону  «Бег-захлест» | | выпад с поворотом  «покачивание» корпуса вперед и назад | |
| **8** | **Постановочная работа** | «Под дождем», «Ангелочки» | | «Журавли» | | «Джентльмены», «Ковбои» | |
| **9** | **Музыкально-двигательные игры** | «Четыре шага», | | «Танцуем, сидя» | | «Кто танцует?», «Летка-енька». | |
| **10** | **Релаксация** | «Цветок», «Корабль и ветер» | | «Спящий котёнок», «Гроза» | | упражнения на расслабление мышц спины и ног. | |
| **Декабрь - январь** | | | | | | | |
| **№** | **Группа / Раздел** | | **Средняя группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** |
| **1** | **Ритмика** | | Ритмическая разминка на середине зала:  ритмические элементы смещение бедер, прыжки. | | Ритмическая разминка на середине зала:  подъемы на носочки,  ритмические элементы (хлопки, удары ногой) | | Ритмическая разминка на середине зала:  прыжки на двух ногах и с поднятыми ногами. |
| **2** | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | | построение в круг и передвижение по кругу | | построение в круг и передвижение по кругу (замкнутый круг, раскрытый круг) | | построение в круг, полукруг, круг в круге, лицом в круг, лицом из круга, круг парами. |
| **3** | **Партерная гимнастика** | | упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага («лягушка», «ракета», «пальчики бегут», наклоны к ногам вытянутым в стороны, вперед) | | упражнения для улучшения гибкости позвоночника («кошечка», «собачка», «коробочка», «складочка», «свечка», «мостик», «паучок») | | упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (махи ногами вперед, в стороны, назад) |
| **4** | **Элементы классического танца** | | позиции ног(I, II, III) | | позиции ног(I, II, III, IV, V, VI) | | позиции ног(I, II, III, IV, V, VI); чередование позиций |
| **5** | **Элементы народного танца** | | Элементы народного танца:  позиции рук и ног  положения рук в паре  шаги с приседанием | | Элементы народного танца:  положения рук в паре  шаги с приседанием  переменный шаг  приставной шаг  бытовой шаг | | Элементы народного танца:  позиции рук и ног  положения рук в паре,  шаг – подскок  притопы  хлопки  вращение |
| **6** | **Элементы бального танца** | | положения в паре мальчик держит девочку за талию, вращение | | положения в паре (девочка кладет руки мальчику на плечи); подскоки;  повороты | | «вальсовая дорожка»;  «перемена».  кик;  закручивание |
| **7** | **Элементы эстрадного танца** | | прыжки из стороны в сторону | | «покачивание» корпуса вперед и назад  «пружинка»  «Фонтан» | | «брызги»  «волна» вперед и в сторону  «Топающий шаг на всей ступне» |
| **8** | **Постановочная работа** | | «Веселая полечка», «Гномики, «Елочки» | | «Праздничный немецкий танец», «Снежинки», «Снеговики» | | «Подарочек», «Заводные куклы», «Зимние забавы» |
| **9** | **Музыкально-двигательные игры** | | «Веселые фигурки» | | «Не скажем, но покажем» | | «Достар» |
| **10** | **Релаксация** | | «Воздушный шарик», «Облака» | | «Водопад»,  «Снежинки» | | упражнения на расслабление и воображение |
| **Февраль - март** | | | | | | | |
| **№** | **Группа / Раздел** | | **Средняя группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** |
| **1** | **Ритмика** | | Ритмическая разминка по кругу зала:  естественные бытовые шаги;  танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног, легкий бег. | | Ритмическая разминка по кругу зала:  естественные бытовые шаги;  танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног;  бег с вытянутыми пальцами ног. | | Ритмическая разминка по кругу зала:  естественные бытовые шаги;  танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног;  бег с высоко поднятыми коленями;  бег с подскоками. |
| **2** | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | | построение врассыпную; | | построение врассыпную; | | построение по диагонали;  «змейка»;  «до - за – до». |
| **3** | **Партерная гимнастика** | | упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава («птицы летят», «цветочек», «замочек» и др.) | | упражнения для исправления осанки («звездочка», «лодочка», «ласточка», «мячик») | | упражнения на укрепление мышц брюшного пресса («качалочка», поднимание обеих ног на 45°, «ножницы») |
| **4** | **Элементы классического танца** | | позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья) | | позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья) | | позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья)  перевод рук из позиции в позицию; |
| **5** | **Элементы народного танца** | | Элементы народного танца. | | Элементы народного танца: | | Элементы народного танца:  боковой ход на носках,  переменный ход с пятки. |
| **6** | **Элементы бального танца** | | соскоки,  прыжки,  положение рук в паре;  покачивание в разные стороны; | | Движения «Ча-ча-ча»:  открытая позиция;  закрытая позиция; | | Движения «Рок –н-ролла» -поочередные взмахи ногами;  соскок и взмах;  прыжки. |
| **7** | **Элементы эстрадного танца** | | выпад с поворотом | | прыжки из стороны в сторону | | прыжки из стороны в сторону  шаг накрест и выведение ноги в сторону |
| **8** | **Постановочная работа** | | «Стиляги», «На прогулке» | | «У реки», | | хоровод «Дружба народов» |
| **9** | **Музыкально-двигательные игры** | | «Волшебный платок», «Если нравиться тебе» | | «Танцевальные фантазии», «Танцуют ручки, танцуют ножки» | | «Застывшее мгновение», «Смена пары» |
| **10** | **Релаксация** | | «Игрушки» | | «Свеча» | | имитационные и образные упражнения |
| **Апрель - май** | | | | | | | |
| **№** | **Группа / Раздел** | | **Средняя группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** |
| **1** | **Ритмика** | | Ритмическая разминка по кругу зала:  шаги на полупальцах при вытянутых коленях;  шаги на пятках;  бег с вытянутыми пальцами ног;  бег с высоко поднятыми коленями;  бег с подскоками. | | Ритмическая разминка по кругу зала:  шаги на полупальцах при вытянутых коленях;  шаги на пятках;  шаги с высоко поднятыми коленями  легкий бег;  бег с высоко поднятыми коленями;  бег с подскоками. | | Ритмическая разминка по кругу зала:  шаги на полупальцах при вытянутых коленях;  шаги на пятках;  шаги с высоко поднятыми коленями вытянутыми пальцами ног;  легкий бег;  бег с вытянутыми пальцами ног. |
| **2** | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | | построение в круг, лицом в круг, лицом из круга, круг парами). | | полукруг, круг в круге  «змейка»;  «до - за – до». | | построение по указанию педагога,  сплетенный круг (корзиночка). |
| **3** | **Партерная гимнастика** | | упражнения для улучшения гибкости позвоночника («кошечка», «собачка», «коробочка», «складочка», «свечка», «мостик», «паучок») | | упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (махи ногами вперед, в стороны, назад) | | упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. |
| **4** | **Элементы классического танца** | | перевод рук из позиции в позицию; | | перевод рук из позиции в позицию; легкие прыжки (*соте*) | | Полуприседание (деми плие)  легкие прыжки (*соте*, разножка) |
| **5** | **Элементы народного танца** | | Элементы русского народного танца:  позиции и положения рук и ног;  приставные шаги в сторону;  ходьба на полупальцах;  боковой, приставной шаг, хлопки  притопы. | | Элементы русского народного танца:  позиции рук и ног; шаг галопа вперед и в сторону;  шаг с притопом;  шаг с подскоком;  шаг с выведением ноги на пятку;  подскоки; боковой галоп;  вращения | | Элементы русского народного танца:  тройные прыжки;  бег с отбрасыванием согнутых ног назад;  «ковырялочка»  хлопки и движения для мальчиков (хлопки одинарные по бедру и голенищу, присядка с выставлением ноги на пятки) |
| **6** | **Элементы бального танца** | | поочередные взмахи ногами, закручивание; | | Движения «Вальса»:  положение рук в паре;  покачивание в разные стороны;  вращение. | | Движения «Вальса»:  положение рук в паре;  чек;  шассе. |
| **7** | **Элементы эстрадного танца** | | «покачивание» корпуса вперед и назад, «вращение рук накрест и в стороны» | | шаг накрест и выведение ноги в сторону. «присюды» | | «пружинка»  «кик» с переступанием, «Повороты вокруг себя, руки в стороны» |
| **8** | **Постановочная работа** | | «Березки», «Весенняя фантазия», «Птичий двор» | | «Моряки», «Вальс знакомств», «Веселый рок-н-ролл» | | «Танец с лентами», «Забавный оркестр», «Потанцуем» |
| **9** | **Музыкально-двигательные игры** | | «У Оленя дом большой!», «Арам зам зам» | | «Змейка», «Если нравиться тебе» | | «1,2,3, на носочки» |
| **10** | **Релаксация** | | упражнения на расслабление мышц спины | | упражнения на расслабление мышц ног и рук | | упражнения на расслабление ног и развитие пластики |

**Приложение №1**

**Описание основных позиций и танцевальных движений для дошкольников.**

**Основные позиции и положения рук и ног в народном танце**

***Основная стойка*** – пятки вместе, ноги врозь.

***1 позиция ног*** – параллельные стопы прижаты друг к другу.

***2 позиция ног*** – ноги на ширине плеч, носки ног максимально развернуты в стороны.

***1 позиция рук*** – руки опущены вдоль тела.

***2 позиция*** ***рук*** – плечи и руки составляют одну прямую линию.

***3 позиция рук*** – руки, образуя овал, подняты вверх.

***«Полочка» -*** руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая рука.

***«Лодочка» -*** стоя лицом друг к другу, руки соеденены во 2 позиции.

**Движения рук.**

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

***«Фонтан» -***плавные паралельные движения кистей рук.

***«Вращение накрест и в стороны»* -** на «1»кисти рук соеденены в запястьях. На «1» - вращательное движение кистей к себе. На «2» - одна рука поднимается через сторону в 3 позицию, другая - во 2 позицию**.**

***«Мойын» -*** на «1»- руки соединяются тыльной стороной кистей в 3 позиции.На «2» - перекрещиваясь опускаются на уровне лица ладонями в стороны. На «3» - кисти рук ложаться на плечи. На «4» - руки раскрываются в стороны, пальцы направлены вверх.

**Виды шага и бега.**

***«Семенящим шагом» -*** плавный, устремительный шаг на носках.

***«Шаг с высоким подниманием колена»*** - шаг правой ногой вперед, левая нога, согнутая в колене с натянутым носком поднимается вверх. Носок левой ноги у колено. Повторяется с левой ноги.

***«Боковой приставной шаг»-*** шаг в сторону, другая нога подставляется в прамую первую позицию.

***«Приставной шаг, с выведением ноги на пятку» -*** шаг в сторону правой ногой, другая нога подставляется в прамую первую позицию. Шаг в сторону правой ногой, левая нога опускается на пятку в сторону. Повторить в другу сторону с левой ноги.

***«Топающий шаг на всей ступне» -*** исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но не шоркают.

***«Притопы из стороны в сторону»-*** короткий шаг в сторону правой ногой, притопнув, левую подставить к правой притопнув – 4 раза. Повторить в другую сторону.

***Бег-захлест –*** выполняется стремительный бег вперед, при этом ноги поочередно сгибаются в колене, низ ноги выбрасывается назад. Носки стоп натянуты, колени стремяться друг к другу, но не прижимаются.

**Танцевальные движения**

***Вращение*** – ноги в первой позиции на носках. Исполнается кружение корпуса на коротких переступаниях стоп на носках.

***«Расческа»*** - одна и вторая шеренга проходятсквозь другдруга в противоположных направлениях меняясь местами.

***«Подскоки» -*** поочередное подпрыгивание то на правой и то левой ноге. Колени высоко поднимаются вверх. Носок стоп натянутый.

***«Шаг-подскок»*** - то же, что и подскоки, только сначала выполняется шаг, а затем подскок.

***«Ковырялочка с притопами» -*** правая нога ставиться назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте выполняется три притопа.

***«Пружинка» -*** выполняются короткие и частые прыжки в глубоком приседании. Ноги в 1 позиции. Руки в положении «полочка».

***«Присюды» -*** в прыжке правая нога, согнутая в колене, ставиться вперед, а левая вытягивается назад. Ноги чередуются.

***«Боковым галопом» -*** то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке

***«Повороты вокруг себя, руки в стороны» -*** ноги в первой позиции на носках. Исполнается поворот корпуса на 360\* на коротких переступаниях стоп на носках.

**Приложение №2**

**Релаксация для детей:**

**«Воздушные шарики»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

**«Облака»**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**«Водопад»**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**«Спящий котенок»**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**«Цветок»**

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представь, что вы маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представили? Отлично! Теперь теплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел вас. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинайте медленно вставать. Расти-расти…и вот вы уже какие большие! Теперь разведите руки в стороны. Вам спокойно, приятно. Теперь соедините свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подуйте на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуйте на ладони всё сильней и сильней! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрейте своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться.  Начинайте медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнитесь ему.

**«Свеча»**

Встать, принять исходное положение "стоя", ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох носом, выдыхать медленно ртом, задувая плавно свечку (полоску бумаги).

**«Корабль и ветер»**

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!"Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Гроза»**

Дети становятся в круг. Учитель говорит детям, что пред грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

**Литература**

1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика.С-П., 2000.

2. Климов А. Основы русского народного танцев. М.,1981.

3. Стуколкина Н. Четыре экзерсиза. М.,1972.

4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозайка. М.,2006.

5. Голейзовский К. Образы русской хореографии. М.,1964.

6. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. М.,2008.