


**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида
«Умка»**

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от
« 31 » 08 2021 г.

Утверждаю:
заведующий Детским садом «Умка»
 И.В. Ахметзянова
2021 г.
приказ № 184 02
от « 31 » 08 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Солнечные зайчики» для детей 5-7 лет**

Срок реализации – 2 года.

Программу составил:
Кабирова Лариса Идибековна
музыкальный руководитель

г. Вихоревка 2021 г.

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Планируемые результаты**
- 3. Учебный план работы**
- 4. Содержание программы**
- 5. Используемая литература**
- 6. Оценочные материалы**
- 7. Методические материалы**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для детей «Хореография для дошкольников» разработана на основе программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста.

Назначение программы – осуществление хореографического образования дошкольников в свободное время, более широкое приобщение воспитанников к искусству.

Актuality хореографического образования.

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач дополнительного образования дошкольников является художественно-эстетическое и культурное развитие детей приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

Решение вышеизложенных задач возможно реализовать в процессе хореографического образования детей дошкольного возраста.

Цель программы:

Развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **основных задач:**

1. Развивать творческие способности воспитанников.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Дать основы музыкально-двигательной культуры.
4. Развивать танцевальные способности.

5. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.
6. Способствовать укреплению здоровья детей:
развитию опорно-двигательного аппарата;
формированию правильной осанки;
профилактике плоскостопия;
развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.
7. Формировать творческие способности: воображение и фантазию.
8. Содействовать формированию нравственно-коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография для дошкольников» реализуется с детьми дошкольного возраста в возрасте от 3 до 8 лет по желанию (без специального отбора), комплектование групп происходит с учетом возраста и подготовки детей.

Срок реализации программы: 2 года.

первый год обучения с 5 до 6 лет (средняя подгруппа);

второй год обучения с 6 до 7 лет (старшая подгруппа).

Периодичность занятий:

2 раза в неделю.

Длительность занятий:

30 минут.

Занятия проводятся в музыкальном зале.

Формы занятий:

Основной формой организации образовательного процесса является занятие в музыкальном зале. Возможные виды занятий: традиционное практическое занятие, теоретическое занятие, игра, комбинированное занятие, праздник, конкурс, фестиваль, творческая встреча, концерт, репетиция и т.д.

Программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий танцами, границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, современного, сценического танца. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

Процесс обучения происходит очень динамично, со сменой различных ритмов и танцев, импровизацией движений и танцевальных игр. Учитывая отсутствие у основной массы детей достаточного уровня физической подготовки, программа предусматривает упражнения, укрепляющие мышечный аппарат и вырабатывающий правильную осанку. Наряду с этим включаются упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие.

Значительная часть программы посвящена азбуке музыкального движения. Это различные виды шагов, знакомство с рисунком танца, упражнения и игры, развивающие гибкость, музыкальность, координацию, что подготавливает детей к исполнению более сложных элементов. Наряду с этим в программу включены сюжетные и игровые танцы, развивающие в детях эмоциональность, воображение, актерское мастерство.

На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно-постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, раскрывается творческий потенциал детей, совершенствуется их исполнительское и актерское мастерство.

На первом году обучение начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Основным видом является игровая деятельность. Через музыкально-ритмические игры дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамотой. Ритмика, в данном случае, выступает как средство укрепления опорно-двигательного аппарата и развития эластичности мышц. Упражнения изучаются детьми через образные сравнения в игровой форме. Эти упражнения подготавливают мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса.

На втором году обучения основной деятельностью становятся элементы классического и народного танца. Элементы сценического танца необходимы, как средство развития танцевальности, исполнительского мастерства и концертной деятельности.

На третьем году обучения дети знакомятся с современным танцем, его направлениями, такими как рок-н-ролл, чарльстон. Дети не только знакомятся с элементами современного танца, но и учатся эмоциональной выразительности посредством движений.

Техническое обеспечение:

- зеркала;
- музыкальный инструмент: фортепиано;
- музыкальный центр;
- аудио кассеты с записями репертуара;
- реквизит к танцевальным постановкам.

2. Планируемые результаты

По итогам освоения программы планируется достижение следующих результатов:

1-ый год обучения:

Дети должны знать и уметь:

- названия и правила выполнения танцевальных движений;
- правила поведения в хореографическом зале.
- ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях;
- овладеть начальной танцевальной памятью;

- слушать и слышать музыку, различно двигаться под музыку;
- учить расслабляющим упражнениям и правильному дыханию, правильно дышать;
- названия и правила выполнения упражнений классического танца;
- названия и правила выполнения портерного экзерсиса;
- правила поведения в хореографическом зале.

2-ой год обучения:

Дети должны знать и уметь:

- координировать простейшие танцевальные движения;
- различать танцевальную музыку, акцентировать сильную долю;
- названия и правила выполнения элементов современного танца (рок-н-ролла);
- названия и правила выполнения элементов современного танца (чарльстона);
- названия и правила выполнения европейского танца – вальс;
- координировать танцевальные движения, ориентируясь в пространстве музыкального зала;
- уметь выполнять танцевальную связку из нескольких элементов под музыку;
- правила поведения в хореографическом зале.

Критерии определения уровня усвоения программы.

А. С трудом повторяет танцевальные движения после показа педагога, хотя присутствует желание воспроизводить движения также хорошо. Навыков выразительности нет.

Б. Выполняет танцевальные движения хорошо, владеет навыками эмоционально-выразительного исполнения.

В. Имеет творческое воображение, импровизирует, танцевальные движения эмоционально окрашены, имеет навыки актёрской выразительности. Сразу может повторить после показа педагога.

Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу 2 раза в год карандашами разных цветов.

С воспитанниками проводится промежуточная диагностика.

№	Ф.И. воспитанника	Уровни усвоения программы		
		А	Б	В
1				

По окончании каждого года обучения планируется итоговое открытое мероприятие для родителей.

3. Учебный план работы 1-ый год обучения Тематический план работы

№ п/п	Тема	Количество занятий
1.	Вводное занятие. - занятие-знакомство - занятие-творчество - занятие-презентация	1 1 1
2.	Азбука музыкально-ритмических движений. Ориентация, координация в сценическом пространстве	5 5
3.	Музыкальная грамота.	7
4.	Основные танцевальные элементы Ритмический тренаж.	10
5.	Партерный экзерсис.	10
6.	Элементы классического танца.	10
7.	Постановочная работа.	15
8.	Итоговое открытое мероприятие.	1
	Итого:	66

Содержание программы первого года обучения.

1. Введение в мир эстрадного искусства: занятие-знакомство с основными изучаемыми предметами – хореография, классическая и детско-эстрадная хореография. Основные понятия и термины: эстрада, танец, сцена, артист, сценический костюм. Эстрадная разминка под фонограмму. Импровизация учащихся вместе с педагогом на предлагаемую музыку. Понятийное представление об эстрадном жанре, его специфике, отличие от других жанров. Показ заданных хореографических имитаций (кваканье лягушки, мяуканье кошки, цоканье копыт лошадки и т. д.). Показ танцевальных комбинаций индивидуально.

2. Азбука музыкально-ритмических движений. Основные понятия и термины: темп движений, характер и динамика движений, мелодия, характер и динамика движений, мелодия, ритм, звук, акцент, звук, ритмический рисунок, такт, пауза, форма и фразировка: анализ музыкальных форм.

Значение слов: лексика, образ, импровизация, стилизация, танец, понятие танцевальной комбинации.

Практика: устойчивость в темпе (марш по кругу, бытовой и танцевальный шаги, ходьба на полупальцах и на пяточках, легкий бег вперед и назад, галоп, подскоки и полька). Переключение с одного темпа на другой: марш – полька – вальс; постепенное ускорение и замедление темпа: быстро – умеренно – медленно. Отражение в движении характера музыки. Отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато). Передача ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом, подскоками, галопом и др. дирижерские жесты, совмещенные с шагами, бегом, прыжками. Использование знания при исполнении ритмического рисунка в простейшей танцевальной комбинации. Соблюдением пауз, синкопированными движениями, ритмическим контрапунктом. Вступление в движение на такт позднее своего партнёра. Вступление в движение на такт позднее своего соседа, затактовое построение, дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4. Выполнение дирижерских жестов в соответствии с заданным ритмическим рисунком танцевальной комбинации. Самостоятельное проявление творческой инициативы, фантазии, работы в коллективе.

Методика исполнения основных танцевальных комбинаций. Исполнение танцевальных комбинаций, правила и логика пространственных перестроений.

Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность.

Ориентация, координация в сценическом пространстве. Основные 8 точек сценического пространства (план учебно-танцевального класса) план сцены: центр, середина, зритель. Основные понятия и термины: анфас (прямо), croisse (наискосок), линия, две линии, колонна, диагональ круг (лицом, спиной по линии танца), два круга «змейка», «воротца» «улитка» «паровозик», «спираль» графическая запись танца. Понятие «интервал».

Организация сценического пространства, основные понятия артиста эстрады.

Методика перестроения из одного рисунка в другой рисунок сценического пространства.

Практика: комплекс игр и упражнений на определение основных точек класса, на ориентацию в пространстве, на определение центра, середины, задника, авансцены и кулис сцены. Танцевально-игровые занятия, задания на перестроение. Умение разворачиваться и перестраиваться по команде. Умение перестраиваться из линии в две и в колонну. Задание на построение фигур: круг, обход, змейка, диагональ, ходьба «паровозиком» и по спирали. Простой и сложный рисунок. Исполнение музыкально-пространственных композиций.

3. Музыкальная грамота:

Динамические оттенки музыки. Знакомство с жанром классической и народной музыки.

4. Основные танцевальные элементы. Ритмический тренажёр.

Основные понятия и термины: расслабление и напряжение корпуса, танцевальный шаг. Основные танцевальные элементы: марш, бег, ходьба на полупальцах и пятках; подскоки по диагонали, на месте вокруг себя; приставной шаг (вперед, назад, в сторону). Ковырялочка и притопы, положение рук на поясе, сзади; наклоны и поворот головы, корпуса, поворот на месте на полупальцах галоп по диагонали и по кругу, движения кистей рук, работа плечами прыжки по 6 позиции, с поджатыми ногами – вперед, назад; прыжки с 6 во 2 (параллельную) позицию ног; прыжки с 6 в 4 позицию ног. Понятийное представление о музыкально-ритмических движениях

Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги. Упражнения для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, гибкости позвоночника, для исправления осанки. Пластические этюды на повторение "движений растений и животных".

Практика:

правильное положение (постановка) корпуса – вытянутый позвоночник, голова прямо (подбородок не приподнимаем), шея длинная, грудная клетка раскрыта, плечи опущены, живот и пятая точка втянуты, ноги – по шестой позиции. Постановка корпуса 2 такта 4/4, затем расслабление; танцевальный шаг по диагонали на 2/4 с остановкой в шестой позиции марш по кругу 4/4 с остановкой в шестой позиции, бег на носочках по кругу 2/4 – остановка, хлопки выполнение различных прыжков. Построение в зависимости характера музыки. Игра на определение мелодии: при звучании вальса все дети строятся в круг; при звучании польки – в шеренгу; при звучании марша – в колонну. Правила и логика пространственных перестроений по отношению к зрителю. Контроль за грамотным выполнением танцевальных элементов.

Музыкальные пространственные упражнения: различные перестроения, маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка, ходьба парами, змейкой, звёздочкой.

Упражнения для развития чувства ритма: изучение шагов притопов, хлопков, поворотов, сочетание движений исполняемых в такт и из-за такта музыки, начало и окончание движений одновременно с музыкой. Упражнение для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, для увеличения подвижности голеностопного сустава, для подвижности суставов позвоночника, для исправления осанки, для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов. Пластические этюды на повторение «движений растений и животных».

5. Партёрный экзерсис (в течение года):

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;

- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- Упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- Упражнения для исправления осанки.

Портальная гимнастика:

- упражнения для стопы, вытянуть, сократить, развернуть подъём.
- «Велосипед».
- «Бабочка» (летит, отдыхает).
- Поднятие ног на 90.
- «Берёзка».
- Упражнение на растяжку, наклоны вперед, влево, вправо.
- «Рыбка».
- «Рыбка поплыла».
- «Лягушка» (лёжа, сидя).
- «Кошечка».
- «Кошечка потянулась».
- «Флажок».
- «Еж».

6. Элементы классического танца:

- Позиции рук (1, 2, 3, подготовительное положение);
- Позиция ног 1-я, 2-я, 3-я, 5-я;
- Понятие опорная нога, работающая нога;
- Ре леве по 1-й, 2-й, 5-й позиции;
- Де-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции;
- Гранд-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре);
- Батман-тандю в сторону, вперёд, назад крестом (лицом к станку);
- Сотэ по 1-й, 2-й, 5-й позиции (лицом к станку и на середине зала).

7. Постановочная работа:

Разучивание элементов сценического танца с характерным исполнением движений.

8. Итоговое мероприятие:

«Встреча с вами»

Формы и методы, используемые на протяжении года обучения.

Прослушивание музыкальных произведений различных жанров.

Объяснение и показ педагогом учебного материала.

Разучивание отдельных, целостных элементов движения.
Показ воспитанниками.
Беседы.
Анализ.

Формы и методы, используемые на первом году обучения:

- Прослушивание музыкальных произведений.
- Разучивание отдельных элементов, движений.
- Целостное разучивание движений.
- Показ воспитанниками.
- Анализ.

**Тематический план работы
2-ой год обучения**

№ п/п	Тема	Количество занятий
1.	Вводное занятие.	1
2.	Повторение пройденного материала.	8
3.	Музыкальная грамота.	4
4.	Ритмический тренаж.	8
5.	Портерный экзерсис.	10
6.	Элементы современного танца (рок-н-ролл).	10
7.	Элементы современного танца (чарльстон).	8
8.	Элементы европейского танца – вальс.	6
9.	Постановочная работа.	10
10.	Итоговое открытое мероприятие	1
	Итого:	66

Содержание программы текущего года обучения.

1. Вводное занятие:

Программа обучения, правила техники безопасности и поведения во время занятий.

2. Повторение пройденного материала.

Импровизация на заданную тему. Хореографические импровизации, творческое мышление. Различать основные направления хореографического искусства.

Практика: закрепление изученного ранее материала. Исполнение концертного номера и программных упражнений. Метод варьирования (простейшие формы).

3. Музыкальная грамота:

Динамические оттенки музыки. Знакомство с жанром современной музыки.

4. Ритмический тренаж :

Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги. Упражнения для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, гибкости позвоночника, для исправления осанки. Пластические этюды на повторение «движений растений и животных», этюды с предметами (гимнастическими лентами и султанчиками).

5. Партнерный экзерсис (в течение года):

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- Упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- Упражнения для исправления осанки.

6. Элементы современного танца (рок-н-ролл):

- Выпад в сторону.
- Закручивание-раскручивание.
- «Кик».
- Притопы.
- Болл чейндж.

7. Элементы современного танца (чарльстон):

- «Дорожка».
- Шаги.
- Выпады.
- Движения рук.

8. Элементы европейского танца – вальс:

Позиции в паре.

Шаги.

Повороты.

9. Постановочная работа:

Разучивание этюдов современных танцев с характерным исполнением движений.

10. Итоговое мероприятие:

Проведение праздника «Выпускной» внутри детского сада.

Формы и методы, используемые на протяжении года обучения.

Прослушивание музыкальных произведений различных жанров современной музыки.

- Объяснение и показ педагогам учебного материала.
- Разучивание отдельных, целостных элементов движения.
- Показ воспитанниками.
- Беседы.
- Анализ.

4. Содержание программы

Перспективное планирование по хореографии в средней подгруппе (дет и с 5 до 6 лет)

Месяц	№	Тема занятия	Задачи содержания
			<u>Приоритетные задачи:</u> Развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки. Развитие художественно-творческих способностей.
Сентябрь	1.	Вводное занятие.	Знакомство с программой обучения, правилами техники безопасности и поведения во время занятий.
	2.	Занятие-знакомство	Знакомство с программой обучения, правилами техники безопасности и поведения во время занятий.
	3.	Занятие-творчество	Знакомство с основными изучаемыми предметами – хореография, классическая и детско-эстрадная хореография. Объяснить значение основных понятий: эстрада, танец, сцена, артист, сценический костюм. Эстрадная разминка под фонограмму.
	4.	Занятие-презентация	Знакомство с эстрадным жанром, его специфика, отличие от других жанров. Показ заданных хореографических имитаций (кваканье лягушки, мяуканье)
Октябрь	5.	Азбука музыкально-ритмических движений	Знакомство с основными понятиями: темп движений, характер и динамика движений, мелодия, характер и динамика движений, мелодия, ритм, звук, акцент,

			звук, ритмический рисунок, такт, пауза, форма и фразировка, анализ музыкальных форм.
	6.	Азбука музыкально-ритмических движений	Знакомство с основными понятиями: лексика, образ, импровизация, стилизация, танец, понятие танцевальной комбинации.
	7.	Азбука музыкально-ритмических движений	Учить выполнять музыкально-ритмические движения, соблюдать: устойчивость в темпе (марш по кругу, бытовой и танцевальный шаги, ходьба на полупальцах и на пяточках, легкий бег вперед и назад, галоп, подскоки и полька).
	8.	Азбука музыкально-ритмических движений	Учить переключению с одного темпа на другой: марш – полька – вальс; постепенное ускорение и замедление темпа: быстро – умеренно – медленно.
	9.	Азбука музыкально-ритмических движений	Умение исполнять ритмический рисунок в простейшей танцевальной комбинации. Соблюдать паузы, синкопированные движения, ритмический контрапункт. Учить вступлению в движение на такт позднее своего партнёра. Вступление в движение на такт позднее своего соседа, затактовое построение, дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4. Учить выполнять дирижерские жесты в соответствии с заданным ритмическим рисунком танцевальной комбинации.
	10.	Музыкальная грамота.	Динамические оттенки музыки. Знакомство с жанром классической и народной музыки. Познакомить с понятием «динамика», помочь разобраться с обозначением, ролью динамических оттенков в музыке. Возникновение вальса (классического танца), хоровода (русского народного танца).
	11.	Музыкальная грамота.	Знакомство с основными аспектами музыкального фольклора: народная песня.
	12.	Музыкальная грамота.	Знакомство с основными аспектами музыкального фольклора: народная хореография.
Ноябрь	13.	Музыкальная грамота.	Знакомство с основными аспектами музыкального фольклора: народные игры.
	14.	Музыкальная грамота.	Знакомство с основными аспектами музыкального фольклора: народные

		музыкальные инструменты.
15.	Музыкальная грамота.	<p>Занятие-презентация: знакомство с современным бальным танцем: «Ку-ка-ре-ку» (шаг вперед с каблука, притопы, хлопки, прыжки на одной ноге).</p> <p>«Хлопушки» (в основе танца подскоки по кругу, хлопки в ладоши, притопы).</p> <p>«Прогулка» (простые шаги с вынесением ноги на каблук, шаги в повороте, переход (противоход) для смены пары).</p> <p>«Берлинская полька» (хлопки в ладоши, вынесение ноги в сторону на каблук, боковой галоп).</p> <p>«О-па-па» - танец-игра.</p> <p>«Смени пару» (тройной притоп, выведение ног с носка на каблук, галоп, шаг с ударом ступней об пол, хлопки в ладоши).</p> <p>«Веселая пара» (подскоки, галоп, повороты-кружения на одной точке).</p> <p>«Полька тройками» (pas польки, подскоки, галоп, положение в тройках, притопы).</p>
16.	Музыкальная грамота.	<p>Изучение элементов русского танца:</p> <p>поклон; положение рук;</p> <p>положение рук в парах;</p> <p>движение рук:</p> <p>руки раскрыты в стороны,</p> <p>движение руки с платком;</p> <p>ходы:</p> <p>простой ход,</p> <p>переменный,</p> <p>боковой ход «гармошка»,</p> <p>боковой шаг,</p> <p>шаркающий (кадрильный) шаг;</p> <p>«ковырялочка»;</p> <p>притопы;</p> <p>хлопки и хлопушки для мальчиков.</p>
17.	Ритмический тренаж.	Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги.
18.	Ритмический тренаж.	Упражнения для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, гибкости позвоночника, для исправления осанки.
19.	Ритмический тренаж.	Пластические этюды на повторение «Движения растений и животных».
20.	Ритмический тренаж.	Пластические этюды «Три поросёнка»,

			«Три медведя»
Декабрь	21.	Ритмический тренаж.	Пластические этюды «Козочки и волки», «Куколки и солдатики».
	22.	Ритмический тренаж.	Пластические этюды «Куклы и Мишка», «Воробушки и орел».
	23.	Ритмический тренаж.	Пластические этюды «Полет бабочки и жука», «Волк и лиса».
	24.	Ритмический тренаж.	Пластические этюды «Эльф и Дюймовочка», «Жираф и обезьянка».
	25.	Ритмический тренаж.	Пластические этюды «Слон и мартышки», «Гусеница и бабочка».
	26.	Ритмический тренаж.	Пластические этюды «Кошка и котята», «Кошка и цыплята».
	27.	Партерный экзерсис.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
	28.	Партерный экзерсис.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.
Январь	29.	Партерный экзерсис.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
	30.	Партерный экзерсис.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
	31.	Партерный экзерсис.	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.
	32.	Партерный экзерсис.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
	33.	Партерный экзерсис.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
	34.	Партерный экзерсис.	Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага.
Февраль	35.	Партерный экзерсис.	Упражнения для исправления осанки.
	36.	Партерный экзерсис.	Упражнения для исправления осанки.
	37.	Система корригирующих движений	Разучить комплекс оздоровительных движений: стоя, лёжа на спине и животе. Происхождение СКД, понятие релаксации.
	38.	Элементы классического танца.	Позиции рук (1, 2, 3, подготовительное положение).
	39.	Элементы классического танца.	Позиция ног 1-я, 2-я, 3-я, 5-я.
	40.	Элементы классического танца.	Понятие опорная нога, работающая нога.
	41.	Элементы классического танца.	Ре леве по 1-й, 2-й, 5-й позиции.

	42.	Элементы классического танца.	Де-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции.
	43.	Элементы классического танца.	Гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре).
	44.	Элементы классического танца.	Батман тандю в сторону, вперёд, назад крестом (лицом к станку).
	45.	Элементы классического танца.	Сотэ по 1-й, 2-й, 5-й позиции (лицом к станку и на середине зала).
	46.	Элементы классического танца.	Балансе - «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.
	47.	Элементы классического танца.	Гранд плие - глубокое, большое «приседание».
	48.	Постановочная работа.	Разучивание элементов сценического танца с характерным исполнением движений «Куклы».
	49.	Постановочная работа.	Разучивание движений к классическому танцу «Куклы».
Апрель	50.	Постановочная работа.	Разучивание движений к классическому танцу «Куклы».
	51.	Постановочная работа.	Разучивание движений к классическому танцу «Куклы».
	52.	Постановочная работа.	Постановка классического танца «Куклы». Рисунок танца. Расстановка.
	53.	Постановочная работа.	Репетиционная работа над танцем «Куклы».
	54.	Постановочная работа.	Репетиционная работа над танцем «Куклы».
	55.	Постановочная работа.	Репетиционная работа над танцем «Куклы».
	56.	Постановочная работа.	Отработка танцевального номера «Куклы».
	57.	Постановочная работа.	Отработка танцевального номера «Куклы».
Май	58.	Постановочная работа.	Разучивание элементов сценического танца с характерным исполнением движений «Флэш-моб».
	59.	Постановочная работа.	Разучивание движений к танцу «Флэш-моб».
	60.	Постановочная работа.	Разучивание движений к танцу «Флэш-моб».
	61.	Постановочная работа.	Рисунок танца. Расстановка современного танца «Флэш-моб».
	62.	Постановочная работа.	Постановка современного танца «Флэш-моб».

	63.	Постановочная работа.	Репетиционная работа над танцем «Флэш-моб».
	64.	Постановочная работа.	Отработка танцевального номера «Флэш-моб».
	65.	Постановочная работа.	Отработка танцевальных номеров «Куклы», «Флэш-моб».
	66.	Итоговое открытое мероприятие.	Грамотное выполнение танцевальных элементов, перестроений. Исполнение танцевальных номеров «Куклы», «Флэш-моб».

**Перспективное планирование
по хореографии в старшей подгруппе (дет и с 6 до 7 лет)**

Месяц	№	Тема занятия	Задачи содержание
			Приоритетные задачи: Укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки; снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.); поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой; развитие художественно-творческих способностей.
Сент ябрь	1.	Вводное занятие.	Знакомство с программой обучения, правилами техники безопасности и поведения во время занятий.
	2.	Повторение пройденного материала.	Импровизация на заданную тему.
	3.	Повторение пройденного материала.	Хореографические импровизации, творческое мышление.
	4.	Повторение пройденного материала.	Различать основные направления хореографического искусства.
Окт ябрь	5.	Повторение пройденного материала.	Исполнение концертного номера «Чунганга» и программных упражнений.
	6.	Повторение пройденного материала.	Исполнение концертного номера «Чебурашка» и программных упражнений.
	7.	Повторение пройденного материала.	Закрепление изученного ранее материала.
	8.	Повторение пройденного материала.	Закрепление изученного ранее материала.
	9.	Повторение пройденного материала.	Метод варьирования (простейшие формы).
	10.	Музыкальная грамота.	Динамические оттенки музыки: образное

			восприятие содержания музыкального произведения (легато, нонлегато).
	11.	Музыкальная грамота.	Динамические оттенки музыки: образное восприятие содержания музыкального произведения (стаккато).
	12.	Музыкальная грамота.	Знакомство с жанром эстрадной музыки (Диско).
Ноябрь	13.	Музыкальная грамота.	Знакомство с жанром эстрадной музыки (рок-н-ролл).
	14.	Ритмический тренаж.	Закрепление представлений о динамических оттенках музыки. Закрепление представлений о жанрах эстрадной музыки.
	15.	Ритмический тренаж.	Постепенный разогрев мышц: ходьба с носка, на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги.
	16.	Ритмический тренаж.	Упражнения для головы с различной амплитудой, для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, гибкости позвоночника, для исправления осанки.
	17.	Ритмический тренаж.	Пластические этюды на повторение «движений растений и животных», этюды с предметами (гимнастическими лентами и султанчиками).
	18.	Ритмический тренаж.	Пластические этюды на повторение «движений растений и животных», этюды с предметами (гимнастическими лентами и султанчиками).
	19.	Ритмический тренаж.	Придумать (сочинить) пляску, танец по задуманному плану. Дети становятся парами и договариваются о том, что и как будут исполнять.
	20.	Ритмический тренаж.	Импровизировать пляску, используя знакомые элементы народного танца. Педагог вызывает двоих ребят, которые, стараясь «переплясать» друг друга,
Декабрь	21.	Ритмический тренаж.	Придумать свой вариант импровизации движений при инсценировании незнакомой песни, которую исполняет педагог.
	22.	Партерный экзерсис.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
	23.	Партерный экзерсис.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.
	24.	Партерный экзерсис.	Упражнения для развития гибкости

			плечевого и поясного суставов.
	25.	Партерный экзерсис.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
	26.	Партерный экзерсис.	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.
	27.	Партерный экзерсис.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
	28.	Партерный экзерсис.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
Январь	29.	Партерный экзерсис.	Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага.
	30.	Партерный экзерсис.	Упражнения для исправления осанки.
	31.	Партерный экзерсис.	Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса, развития выворотности ног, исправления недостатков осанки.
	32.	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл)	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл): Выпад в сторону.
	33.	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл)	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл): Закручивание-раскручивание.
	34.	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл)	Элементы современного танца (рок-н-ролл): «Кик».
Февраль	35.	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл)	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл): Притопы.
	36.	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл)	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл): Болл чейндж.
	37.	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл)	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл): Движения на координацию, прыжки, перестроение из одного рисунка в другой движения по кругу, танцевальные движения в образах.
	38.	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл)	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл): Движения на координацию, прыжки, перестроение из одного рисунка в другой движения по кругу, танцевальные движения в образах.
	39.	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл)	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл): Движение головы, движение плеч, движение бедрами, движение корпуса.
	40.	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл)	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл): Соскок на одну ногу, соскок на две ноги.
	41.	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл)	Элементы эстрадного танца (рок-н-ролл): Позиция «бок о бок». Раскручивание выполняется в другую сторону. Простые акробатические

			элементы.
Март	42.	Элементы эстрадного танца (чарльстон)	Элементы современного танца (чарльстон): «Дорожка».
	43.	Элементы эстрадного танца (чарльстон)	Элементы современного танца (чарльстон): Шаги.
	44.	Элементы эстрадного танца (чарльстон)	Элементы современного танца (чарльстон): Выпады.
	45.	Элементы эстрадного танца (чарльстон)	Элементы современного танца (чарльстон): Движения рук.
	46.	Элементы эстрадного танца (чарльстон)	Элементы современного танца (чарльстон): Разучивание изоляций (голова, плечи, талия, бедра, колени) как отдельно, так и слитно по спирали;
	47.	Элементы эстрадного танца (чарльстон)	Элементы современного танца (чарльстон): Разучивание изоляций (голова, плечи, талия, бедра, колени) как отдельно, так и слитно по спирали.
	48.	Элементы эстрадного танца (чарльстон)	Элементы современного танца (чарльстон): «Ступенчатое расслабление», упражнения «Припадание».
	49.	Элементы эстрадного танца (чарльстон)	Элементы современного танца (чарльстон): «Скольжение с отскоком».
Апрель	50.	Элементы европейского танца – вальс	Элементы европейского танца – вальс: Позиции в паре.
	51.	Элементы европейского танца – вальс	Элементы европейского танца – вальс: Шаги.
	52.	Элементы европейского танца – вальс	Элементы европейского танца – вальс: Повороты.
	53.	Элементы европейского танца – вальс	Элементы европейского танца – вальс: Открытое положение. Закрытое положение. «Окошечко».
	54.	Элементы европейского танца – вальс	Элементы европейского танца – вальс: Вальсовая дорожка вперёд. Основной шаг вальса.
	55.	Элементы европейского танца – вальс	Элементы европейского танца – вальс: Перемена по одному в паре, в учебной позиции, в танцевальной позиции. Техника работы стопы. Вальсовая дорожка назад.
	56.	Постановочная работа.	Разучивание этюдов современных танцев с характерным исполнением движений.
	57.	Постановочная работа.	Постановка эстрадного танца «Ковбойская вечеринка».
Май	58.	Постановочная работа.	Репетиционная работа над эстрадным танцем «Ковбойская вечеринка».
	59.	Постановочная работа.	Репетиционная работа над эстрадным

		танцем «Ковбойская вечеринка».
60.	Постановочная работа.	Репетиционная работа над эстрадным танцем «Ковбойская вечеринка».
61.	Постановочная работа.	Постановка эстрадного танца «Я пока что не звезда».
62.	Постановочная работа.	Репетиционная работа над эстрадным танцем «Я пока что не звезда».
63.	Постановочная работа.	Репетиционная работа над эстрадным танцем «Я пока что не звезда».
64.	Постановочная работа.	Репетиционная работа над эстрадным танцем «Я пока что не звезда».
65.	Постановочная работа.	Отработка танцевальных номеров «Ковбойская вечеринка», «Я пока что не звезда».
66.	Итоговое открытое мероприятие.	Проведение праздника «Выпускной» внутри детского сада. Исполнение концертных номеров «Ковбойская вечеринка», «Я пока что не звезда».

Список литературы:

1. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, 2010 г.
2. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Рольф, Москва 2000г.
«Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное, что есть в жизни – это свободное движение под музыку. И научиться этому можно у ребенка»
4. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Педагогика, 1990.
6. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет. - М.: Генезис, 2010г.

5. Методические материалы

Организуя занятия в студии, важно помнить, что для успешного овладения детьми умениями и навыками необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их желания и интересы. С возрастом ребёнка расширяется содержание, усложняются танцевальные элементы, рисунок танца.

Характеристика физического развития детей 5-го года жизни.

Этот возрастной период характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена достаточным запасом умений и навыком детей, хорошей пространственной ориентировкой, стремление выполнять движение совместно, небольшими группками. Им уже интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие быстроты, ловкости и точности их выполнения.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. У него возникает большая потребность в двигательной импровизации под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действия с разными пособиями. Создание благоприятной окружающей обстановки остается в этом возрасте одним из путей повышения двигательной активности детей.

Структура занятия с удили «Солнечные зайчики»

Каждое занятие проводится по определенной схеме и состоит из четырех частей.

1 Часть. Разминка (коммуникативные танцы-игры, пальчиковые игры с музыкальным сопровождением, подвижные игры К. Фопель) – 2–3 мин.

Цель: подготовка мышц к основной нагрузке, раскрепощение, стимулирование двигательной активности, создание настроения.

2 Часть. Музыкально-ритмические композиции – 10-12 мин.

Цель: Развитие двигательных качеств и умений через исполнение различных видов музыкально-ритмических композиций на основе общеразвивающих, основных и плясовых этюдов под музыкальное сопровождение, развитие творческого воображения.

3 часть. Мимические и пантомимические этюды – 3-5 мин.

Цель: Развитие психических процессов через выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности

4 Часть. Упражнения на расслабление, игровые массажи – 2-3 мин.

Цель: восстановление дыхания, сил.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: 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.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Этапы обучения

Целостный процесс обучения 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 образно-игровой композиции. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует элементы

композиции, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу.

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

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

При обучении несложным композициям начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным композициям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе. Если образно-игровую композицию можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод.

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 техники выполнения образно-игровых композиций. 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 композиций. 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 данную образно-игровую композицию можно применять в различных постановках, комплексах.

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.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Организация отчетных концертов (май);
- Участие студии «Солнечные зайчики» в утренниках, развлечениях, досугах;
- Участие студии в городских конкурсах и мероприятиях;
- Открытые занятия для родителей.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия ритмопластикой приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия ритмопластикой совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус воспитанника. В танце проявляется жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.