

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 27 «БЕРЕЗКА»  
СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

**Рассмотрена**

на заседании педагогического совета  
МБДОУ ДС №27 «Берёзка»  
от 26 августа 2022г. протокол №1

**Утверждена**

приказом заведующего  
МБДОУ ДС №27 «Берёзка»  
от 26 августа 2022г. №215

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТОПОТУШКИ»  
(1 КУРС)**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год

**Общее количество часов:** 36 часов

**Возраст учащихся:** 4 – 5 лет

**Вид программы:** модифицированная

**Автор-составитель:** Овсянникова Н.Б., музыкальный руководитель

Старый Оскол  
2022

## Пояснительная записка

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.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях.

С целью максимального удовлетворения запросов родителей по оказанию дополнительных услуг детям, посещающих дошкольное образовательное учреждение, выполнения требований постановления правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» разработана дополнительная общеразвивающая программа «Топотушки» (далее – Программа) **художественно-эстетической направленности** на основе программы «Са-Фи-Дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.

Основная задача данной программы – повышение двигательной активности, формирование осанки и укрепление здоровья детей через один из самых любимых и доступных видов деятельности детей – музыкально-ритмический с элементами хореографии.

Рассматривая увлечения детей, выделяем танцевально-хореографическое искусство как массовое, доступное и увлекательное, которое создаёт базу для развития гармонически развитой личности, умения адаптироваться в социуме.

Программа обеспечивает развитие художественно-эстетической сферы, укрепление физического, психического здоровья детей.

**Новизна** Программы заключается в акцентировании внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

**Актуальность** Программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявлении индивидуальности в танцевальном творчестве. С рождения человек испытывает необходимость активно двигаться, развиваться физически, интеллектуально и духовно. Физическая активность людей снижена в силу активного увлечения интернет-сообществами, в том числе и дошкольников, начиная с раннего возраста, что влияет на крепость здоровья организма в целом.

Данная Программа предлагает, благодаря систематическому хореографическому воспитанию и образованию, разнообразить деятельность дошкольников, развивать общую эстетическую и танцевальную культуру, укреплять здоровье. Эффективность достигается элементами танца и музыкальным сопровождением, образностью упражнений, композиций, подражанию движениям животных и людей. Увеличение объема двигательной активности детей оказывает лечебный эффект: разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

### **Цель программы:**

Всестороннее развитие личности дошкольника через танцевальное искусство, формирование танцевального творчества.

### **Задачи:**

#### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- воспитывать понимание ценности здорового образа жизни.

#### **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать крупную и мелкую моторику, двигательную активность и координацию движений;
- формировать умение соблюдать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце;
- развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память, умение согласовывать движения с музыкой).

#### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия
- развивать адекватность в самооценке, умение оценивать собственные движения и товарища;
- развивать эстетический вкус, любовь к танцевальному искусству, музыке;
- расширять словарный запас некоторыми хореографическими терминами;
- создавать атмосферу радости детского сотворчества в сотрудничестве;
- развивать навыки самостоятельного выражения творчества в движениях, умение придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец;
- воспитывать культуру поведения личности в обществе, нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- поощрять желание проявлять свои умения и навыки в культурно-досуговой и концертной деятельности.

**Отличительной особенностью** данной Программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Топотушки» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Топотушки и» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы 4-5 лет.

**Срок реализации** Программы – 1 год. На освоение программного материала требуется 36 часов. Программа разделена на отдельные тематические части. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

**Форма обучения** – очная.

**Режим проведения занятий:** один раз в неделю. Продолжительность занятия составляет 20 минут.

Программой предусмотрены групповые **формы проведения занятий**.

В основе способа организации занятий лежит **игровой метод**. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные творческие задания.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские.

Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

## Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры:

- ребёнок овладевает основными приемами движений
- знает технику исполнения, правила правильной постановки корпуса
- знает об основных положениях рук (подготовительная, первая, вторая, третья)
- знает о позициях ног (первая, вторая, третья)

### Овладение навыками:

- чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах
- пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку
- выполнять простейшие построения и перестроения
- иметь навык легкого шага с носка на пятку
- правильно исполнять программные танцы
- передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок
- ставить ногу на пятку и на носок
- выполнять с педагогом дыхательные упражнения по методике Александры Стрельниковой «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи».

Способом определения результативности реализации программы дополнительного образования «Топотушки» является диагностика.

### Методика выявления уровня развития чувства ритма

(разработана на основе методик А.Н. Зиминной и А.И. Бурениной).

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

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

### Критерии уровня развития чувства ритма:

№ п/п	Наименование критерия	Уровень навыка воспитанника		
		высокий	средний	низкий
<b>1</b>	<b>Движение</b>			
1.1	Передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма)	самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;	производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;	смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.
1.2.	Передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного	движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;	движения соответствуют характеру музыки, но нет достаточной эмоциональности	движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при выполнении движений;

	прослушивания		и при выполнении движений;	
1.3.	Соответствие ритма движений ритму музыки	чёткое выполняет все движения	выполнение движений с ошибками	движение выполняется не ритмично
1.4.	Координация движений и внимания («ритмическое эхо со звучащими жестами»)	выполняет все движения без ошибок	допускает 1-2 ошибки	не справляется с заданием
<b>2</b>	<b>Воспроизведение ритма</b>			
2.1.	Воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение	воспроизводит точно ритмический рисунок знакомой песни	воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками	неверно воспроизводит ритм песни
2.2.	Воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте	воспроизводит точно ритмический рисунок мелодии	воспроизводит ритм песни с ошибками	неверно воспроизводит ритм песни
2.3.	Воспроизведение ритма песни шагами	воспроизводит верно ритм песни шагами на месте и по залу	воспроизводит верно ритм песни шагами на месте	допускает много ошибок или не справляется с заданием
2.4.	Воспроизведение ритмических рисунков в хлопках («ритмическое эхо»)	воспроизводит ритмический рисунок без ошибок	допускает 2-3 ошибки	не верно воспроизводит ритмический рисунок
<b>3</b>	<b>Творчество</b>			
3.1.	Сочинение ритмических рисунков	сам сочиняет оригинальные ритмически рисунки	использует стандартные ритмические рисунки	не справляется с заданием
3.2.	Танцевальное	чувствует характер музыки, ритм, и передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны	чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки	не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

### **Форма подведения итогов освоения Программы.**

Это участие в концертах, утренниках, спектаклях, музыкально-литературных композициях, культурно-досуговых развлечениях (коллективные и сольные выступления перед детьми и родителями), которые несут в себе воспитательным функции:

- получать моральное удовлетворение от результата вложенных усилий собственного труда;
- создавать условия для самореализации творческого потенциала;
- воспитывать чувство ответственности, дружбы, товарищества.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

№	Название раздела	Тема занятий	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	«Давайте познакомимся»	1	0,2	0,8
2	Музыкально – ритмические движения	«В гостях у сказки»	3	0,5	2,5
		«Разноцветная игра» (с предметами – султанчики, ленточки)	4	0,5	3,5
		«На птичьем дворе»	4	0,5	3,5
		«Забавы зимушки-зимы»	4	0,5	3,5
3	Элементы русского танца	«Калинка »	5	0,75	4,25
4	Детский бальный танец, ритмика	«Приглашаю танцевать»	6	1	5
		«Я хочу научиться танцевать»	6	1	5
5	Элементы эстрадного танца	«Танцуй, как я!»	2	0,3	1,7
6	Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой	«Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошечка»	1	0,25	0,75
Всего часов:			36	5,5	30,5

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Раздел: **Вводное занятие – 1 час**

**I. Теория – 0,2 часа**

**Знакомство детей**

- с планом занятий

- беседа об искусстве танца
- правилами поведения на занятиях
- с правилами техники безопасности движения без предмета
- с правилами техники безопасности движения с предметом
- беседа о необходимости специальной формы одежды

## **II. Практика – 0,8 часа**

### **1. Подготовительная часть**

#### **1.1. Организационный момент.**

- ритмичный вход под музыку
- марш, бег, поскоки, шаги
- дыхательная гимнастика
- приветствие
- построения
- раскрывается тема «Танцевальное искусство»
- танцевальные жанры
- правила безопасности

#### **1.2. Строевые упражнения**

- построение в шеренгу и колонну
- ходьба на носках («кошечка»)
- ходьба с высоким подниманием бедра («цапля»)
- построение в круг

#### **1.3. Игроритмика**

- хлопки на каждый счёт
- хлопки через счёт

### **2. Основная часть**

#### **2.1. Общеразвивающие упражнения без предмета.**

- основные движения прямыми («Буратино») руками
- основные движения согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс)
- сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками

#### **2.2. Хореографические упражнения. Экзерсис на середине зала.**

- поклон для мальчиков
- поклон для девочек
- классические позиции ног: первая, вторая, третья
- классические позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья

#### **2.3. Танцевальные шаги**

- приставной
- скрестный шаг в сторону

#### **2.4. Ритмический танец**

- «Полька-хлопушка»

#### **2.5. Музыкальная подвижная игра**

- «Музыкальное эхо»

#### **2.6. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (каждое по 8 счётов)**

- «Ладонки»
- «Погончики»
- «Кошка»

### **3. Заключительная часть**



- потряхивание кистями рук
- потряхивание предплечьями
- потряхивание кистями рук и предплечьями одновременно
- восстановление дыхания
- анализ проделанной работы
- обмен впечатлениями
- апплодисменты

## Раздел Музыкально – ритмические движения - 15 часов

### I. Теория – 2 часа

- музыка и ритм
- темп музыки
- характер музыки
- понятие о строении музыкального произведения (вступление, части, проигрыши, окончание)
- динамические оттенки в музыке
- части музыкального произведения
- акценты в музыке
- методика выполнения танцевальных, ритмических движений, общеразвивающих, дыхательных упражнений

### II. Практика – 13 часов

#### **1. Подготовительная часть**

##### **1.1. Организационный момент**

- приветствие
- ритмичный вход под музыку
- построения
- раскрывается краткое содержание занятия, определяется мотивация, сюжетная линия
- музыкальная грамота (дети получают теоретическую информацию о музыкальных терминах, об основах музыкальной грамоты, а также разнообразной танцевальной музыке)

##### **1.2. Строевые упражнения**

- передвижение в обход, шагом и бегом
- бег по кругу
- бег по ориентирам «змейкой»
- повороты переступанием по распоряжению в образно – двигательных действиях «лыжник»
- построение в шеренгу
- перестроение в круг
- перестроение в шеренгу и колонну
- перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчёту и указанию «светофор»

##### **1.3. Игроритмика**

- хлопки на каждый счёт
- хлопки через счёт
- удары ногой на каждый счёт

- удары ногой через счёт
- первый счёт – хлопок, 2,3,4 - пауза
- первый счёт – хлопок, 2,3,4 – пауза; 5 счёт –притоп, 6,7,8 - пауза
- шаги на каждый счёт и через счёт: 1-шаг вперёд с правой ноги, 2-держать, 3-шаг вперёд с левой ноги, 4-держать

## **2. Основная часть**

### **2.1. Общеразвивающие упражнения без предмета**

- стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с движениями
- основные движения туловищем в сочетании с другими движениями
- основные движения головой («лошадки машут головами», «хочу – не хочу», «да-нет», «тик-так»)
- сочетание упоров с движениями ногами

### **2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами (мячик, султанчик, ленточка)**

- взмахи вверх правой и левой рукой
- передача из руки в руку на полуприседе
- наклоны вправо, влево, рука с предметом – над головой,
- поворот переступанием – рука (руки с предметом – впереди)

### **2.3. Хореографические упражнения.**

- поклон для мальчиков
- поклон для девочек
- классические позиции ног: первая, вторая, третья
- классические позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья
- пружинка на 1 такт, пружинка на 2 такта

### **2.4. Танцевальные шаги**

- приставной
- скрестный шаг в сторону

### **2.5. Ритмический танец**

- «Полька – хлопушка»
- «Старый жук»
- «Автостоп»

### **2.6. Танец**

- «Матушка – Россия»
- «Танец утят»

### **2.7. Танцевально –ритмическая гимнастика**

- «Часики»
- «Карусельные лошадки»

### **2.8. Музыкально-подвижная игра**

- «Музыкальное эхо» (воспроизведение сильной доли притопами)
- «Космонавты»
- «Поезд»
- «Конники – спортсмены»

### **2.9. Игропластика**

- упражнения для развития гибкости («Я – маг-волшебник...»):  
сед «по- турецки»  
сед «по-турецки» с наклонами вперёд в упоре руками об пол  
сед на пятках, руки согнуты вперёд

группировка в седе на пятках  
упор лёжа, прогнувшись. повороты головой  
группировка, лёжа на боку

- игра по станциям  
(«Станция 1»- лёжа на спине и сгруппировавшись 10-15 раз;  
«Станция 2» - лёжа на животе, руки к плечам, ладонями вперёд, прогнуться-  
«лодочка» - держать 10-15 счётов;  
«Станция 3» – из стойки носки вместе присесть на всей стопе, руки вперёд и  
встать в И.П. – повторить 10 раз)

### 2.10. Пальчиковая гимнастика

- выставление одного, двух, и т.д. пальцев
- работа одним пальцем, остальные сжаты в кулак
- круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую сторону («оса»)

### 2.11. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

- «Ладошки»
- «Погончики»
- «Насос»
- «Кошка»

### 3. Заключительная часть

- игровой самомассаж («разотру ладошки сильно...»)

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки

- раскачивание руками из различных исходных позиций («у меня спина прямая, я наклонов не боюсь...»)
- упражнение на осанку: в стойке, руки за спиной – захватить локти
- наклоны в стойке, руки за спиной, захватив локти
- повороты туловища в стойке ноги врозь
- повороты туловища в седе на стуле
- контрастные движения руками на напряжение и расслабление:

А. И.П. сед на стуле или стойка ноги врозь

1,2-руки вперёд. кисти в кулак

3,4-руки расслабленно опустить на бёдра

5-6-руки в стороны, кисти в кулак

7-8-руки расслабленно вниз

Б. 1-2- руки вверх, кисти в кулак

3-4-сгибая, руки расслабленно вниз

5-6-руки к плечам, кисти в кулак

7-8-руки расслабленно вниз

- анализ проделанной работы
- обмен впечатлениями
- апплодисменты

Раздел: Элементы русского танца – 5 часов

I. Теория – 0,75 часа

- беседа о «русском народном танце»
- виды танца: пляска, хоровод
- видео просмотр на экране хоровода, пляски

- музыка для русских народных танцев (музыка, песни)
- русские народные инструменты для аккомпанемента русских народных танцев
- движения, фигуры групповой традиционной пляски

## **II. Практика – 4, 25 часа**

### **1. Подготовительная часть**

#### **1.1. Организационный момент**

- приветствие
- вход
- танцевальные шаги
- поклон
- беседа «Русский народный танец»

#### **1.2. Строевые упражнения**

- перестроения в шеренгу и колонну
- бег по кругу и ориентирам «змейкой»
- «шторка»

#### **1.3. Игроритмика**

- на каждый счёт обучающиеся по очереди поднимают руки вперёд, а затем так же опускают вниз
- шаг вперёд, руки в сцеплении вверх 1-4 счёта
- шаг вперёд, руки в сцеплении вниз 5-8 счётов

### **2. Основная часть**

#### **2.1. Танцевальные шаги с движениями рук:**

на талии, на талии – кулачки, под грудью, на груди – согнутые в локтях, одна рука на поясице, вторая – на затылке (мальчикам)

- мягкий хороводный шаг с носка
- поворот на 360 градусов на носках
- бег «назад носочки»

#### **2.2. Хореографические упражнения.**

- классические позиции ног, рук
- полуприседы на 1 такт
- приседы на 2 такта
- выставление ноги на носок
- повороты направо и налево на носках
- хлопушки в ладоши
- хлопушки по бедру
- «ковырялочка»
- «ковырялочка» с притопом
- «ёлочка»
- «штопор»

#### **2.3. Танцевально – ритмическая гимнастика**

- «Ах, вы, сени»
- «Калинка»

#### **2.4. Танец**

- Хоровод «Русский лирический»
- «Матушка – Россия»

## **2.5. Креативная гимнастика**

- танцевально –творческая игра «У леса на опушке»
- творческая пантомима «Кто в избушечке живёт?»

## **2.6. Музыкально-подвижная игра**

- «Музыкальные стулья» (музыка «Камаринская», «Русские наигрыши», «Ой, рябина кудрявая»)

## **2.7. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

- «Ладоски»
- «Погончики»
- «Насос»
- «Кошка»

## **3. Заключительная часть**

- игровой самомассаж

-для кистей и пальцев «разотру ладошки сильно...»

- поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме

-потряхивание кистями рук

-потряхивание предплечьями

-потряхивание кистями рук и предплечьями одновременно

- восстановление дыхания
- анализ проделанной работы
- обмен впечатлениями
- аплодисменты

Раздел **Детский бальный танец, ритмика** – 12 часов

### **I. Теория** - 2 часа

- беседа о красоте бального танца
- раскрывается понятие «Бальный танец»
- объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация»
- костюмы бальных танцев – просмотр слайдов на экране
- разъясняется и уточняется методика выполнения движений

### **II. Практика** - 10 часов

#### **1. Подготовительная часть**

##### **1.1. Организационный момент**

- приветствие
- ритмичный вход под музыку
- марш, бег, поскоки, шаги
- построения
- поклон
- беседа о бальных танцах, просмотр слайдов

##### **1.2. Строевые упражнения**

**«Музыкально-подвижная игра на перестроения»** (колонна, шеренга, круг)

- передвижение на носочках лёгким бегом
- шаг
- галоп
- прыжки

##### **1.3. Игроритмика**

- на каждый счёт по очереди хлопают
- на каждый счёт по очереди топают
- на каждый счёт по очереди поднимают руки
- на каждый счёт по очереди опускают руки

#### **1.4. Игропластика «Постовой»**

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- движения головой полукругом
- поднимание и опускание плеч
- поочередное поднимание и опускание плеч
- упражнения для развития плечевого сустава и рук
- упражнения на развитие поясничного пояса
- упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног

### **2. Основная часть**

#### **2.1. Хореографические упражнения**

- поклон для мальчиков
- поклон для девочек
- классические позиции ног: первая, вторая, третья
- классические позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья
- пружинка на 1 такт
- пружинка на 2 такта
- выставление ноги на носок вперёд и в сторону

#### **2.2. Акробатические упражнения**

- равновесие на одной ноге с опорой и без неё

Упражнения, укрепляющие мышцы спины, выполняются на гимнастических ковриках:

- группировка в положении лёжа, сидя («В группировке ёжиком в домике сажу...»)
- «рыбка»
- «Змейка»
- «День — ночь»

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов

- «Неваляшка»

Упражнения, развивающие выворотность ног

- «Звездочка»
- «Лягушка»

#### **2.3. Танцевальные движения**

- кружение «воротники»
- приставной шаг в положении «лодочка»
- боковой галоп в паре по кругу
- поднятие рук поочередно с пружинкой в положении «воротники»
- меняемся местами лёгким бегом на носочках

#### **2.4. Ритмический танец**

- полька «Старый жук»
- «Белочка»

#### **2.5. Танец**

- облегчённый танец «Вару – вару»
  - «Полька – хлопушка»
- 2.6. Танцевально – ритмическая гимнастика**
- «Карусельные лошадки»
  - «Часики»
  - «Воробьиная дискотека»
- 2.7. Музыкально – подвижная игра**
- «Карлики и великаны»
  - «Птицы без гнезда»
- 2.8. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**
- «Ладошки»
  - «Погончики»
  - «Насос»
  - «Кошка»
  - «Обними плечи»
- 3. Заключительная часть**
- игровой самомассаж
    - для кистей и пальцев «разотру ладошки сильно...»
    - поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме
    - потряхивание кистями рук
    - потряхивание предплечьями
    - потряхивание кистями рук и предплечьями одновременно
    - упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
      - раскачивание руками из различных исходных позиций («у меня спина прямая, я наклонов не боюсь...»)
      - упражнение на осанку: в стойке, руки за спиной – захватить локти
      - наклоны в стойке, руки за спиной, захватив локти
      - повороты туловища в стойке ноги врозь
      - повороты туловища в седе на стуле
      - контрастные движения руками на напряжение и расслабление:
- А. И.П. сед на стуле или стойка ноги врозь**
- 1,2-руки вперёд. кисти в кулак
  - 3,4-руки расслабленно опустить на бёдра
  - 5-6-руки в стороны, кисти в кулак
  - 7-8-руки расслабленно вниз
- Б. 1-2- руки вверх, кисти в кулак**
- 3-4-сгибая, руки расслабленно вниз
  - 5-6-руки к плечам, кисти в кулак
  - 7-8-руки расслабленно вниз
- анализ проделанной работы
  - обмен впечатлениями
  - аплодисменты

Раздел Элементы эстрадного танца – 2 часа

**I. Теория** – 0,3 часа

- что такое эстрада

- детский эстрадный танец
- объяснение понятия «выразительное исполнение танца»
- связь движения и мимики
- взаимодействия в паре
- значение взгляда в танце
- значение осанки в танце
- использование невербальных средств общения в танце

## **II. Практика – 1.7 часа**

### **1. Подготовительная часть**

#### **1.1. Организационный момент**

- приветствие
- ритмичный вход под музыку
- построения
- раскрывается тема занятия, определяется мотивация, сюжетная линия

#### **1.2. Строевые упражнения**

- марш, бег, поскоки, галоп, смена направления движения по звуковому сигналу
- задания – по очереди на сильную долю принять стойку руки вверх
- принять упор, присев, встать на носки, прыгнуть
- ходьба и бег врассыпную, по сигналу построиться в шеренгу
- перестроения по ориентирам (ленточки красные, синие, зелёные)

#### **1.3. Игроритмика**

#### **1.4. Танцевальные шаги**

- Комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг.

**А.** 1-8 – 4 мягких шага к центру

**Б.** 1-8 – 8 высоких шагов назад

**В.** 1-8 – четыре приставных шага вправо с хлопками

**Г.** повторить движения части **В** в другую сторону

### **2. Основная часть.**

#### **2.1. Хореографические упражнения**

- Упражнения из пройденных элементов

**И.П.** – стоя, в центре зала, руки на поясе (юбочке)

**А.** 1-2 полуприсед

3-4 встать

5-8 повторить 1-4

**Б.** 1-2 правую ногу в сторону на носок

3-4 правую ногу приставить

5-6 левую ногу в сторону на носок

7-8 левую ногу приставить

**В.** 1-2 руки в подготовительную позицию

3-4 держать

5-6 руки во вторую позицию

7-8 держать

**Г.** повторить движения части **В**.

#### **2.2. Танцевально – ритмическая гимнастика**

- «Воробьиная дискотека»

#### **2.3. Танцевальные движения**



- взмахи вверх-вниз руками поочерёдно и вместе
- сгибание в локтях рук поочерёдно и вместе
- руги руками перед собой и в сторонах
- выставление ног вперёд, поворачиваясь одноимённым боком
- «винт»
- вертикальная «змейка» с руками
- переступания

#### **2.4. Игротанец**

- «Макарена»
- «Ки-ко-ко»
- «4 таракана и сверчок»

#### **2.5. Музыкальная игра**

- «Автомобили»
- «Карлики и великаны»
- «День – ночь»

#### **2.6. Креативная гимнастика**

- «Выставка картин»

#### **2.7. Дыхательная гимнастика**

- «Ладонки»
- «Погончики»
- «Насос»
- «Кошечка»
- «Обними плечи»

### **3. Заключительная часть**

- восстановление дыхания
- самомассаж
- анализ проделанной работы
- обмен впечатлениями.
- апплодисменты

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на **три этапа**:

- начальный этап — обучение 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.

**Название упражнения**, вводимое педагогом на начальном этапе, создает

Условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

**Показ упражнения или отдельного движения** должен быть ярким, выразительным и понятным, желателен в зеркальном изображении. В Танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

**Объяснение техники** исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучающихся — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. 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. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые

педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. 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, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. 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. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль. Этап совершенствования упражнения 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. В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Материал:

- Тренировочная одежда и обувь

Для девочек – юбка, футболка, носочки, чешки или балетки, аккуратно завязанные волосы.

Для мальчиков – шорты, футболка, носочки, чешки или балетки.

- Гимнастические коврики

- Ноутбук

- Мультимедиа проектор

- Музыкальная аппаратура – музыкальный центр, колонки

- Записи музыки на компакт-дисках и USB - флеш-накопителях

- Сценические костюмы

- Элементы костюмов (шапочки, крылышки)

- Реквизиты и атрибуты для танцев

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

- 1.** Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: Детство-пресс, 2001.
- 2.** Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб: ЛОИРО, 2000.
- 3.** Барышникова Т.К. Азбука хореографий. – СПб.,1996.
- 4.** Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003.
- 5.** Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
- 6.** Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.
- 7.** Радынова О.П. Инновационные процессы в музыкальном образовании дошкольников.// Преподаватель XXI век. – 2013.
- 8.** Эстетическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: Учебное пособие для вузов / Е.А. Дубровская, Т.Г. Казакова, Н.Н. Юрина; Под редакцией Е.А. Дубровской и С.А. Козловой. – М.: Академия, 2002.
- 9.** М.Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 2-е издание, переработанное и дополненное. – М.: Метафора, 2010.
- 10.** О.Н. Арсеновская. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения / авт.-сост. О.Н. Арсеновская. – Волгоград: Учитель, 2011.