МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 27 «БЕРЁЗКА»
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» (2 КУРС)

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год
Общее количество часов: 36 часов
Возраст учащихся: 5 – 6 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» 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 5-6 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 25 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 и техникой исполнения движений экзерсиса на середине – battement tendu (батман тандю), releve (релеве) на полупальцы, demi – plié (деми-плие), grand plié (гранд-плие)
- позициями ног (I, II, III, IV, VI)
- основными положениями рук (подготовительная, I, II, III)
- правилами постановки корпуса

Овладение навыками:

- понимать терминологию, используемую на занятии
- иметь навык легкого шага с носка на пятку
- правильно выполнять основные элементы народных плясок
- выполнять элементы бального танца
- самостоятельно исполнять доступные ритмические, бальные танцы комплексы упражнений под музыку этого года обучения
- выполнять несложные построения и перестроения, находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой
- двигаться в такт музыке, сохраняя красивую осанку
- чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями - ритмично двигаться в различных музыкальных темпах
- стараться передавать хлопками и притопами ритмический рисунок
- выполнять с педагогом дыхательные упражнения по методике Александры Стрельниковой «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи», «Большой маятник»

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

Методика выявления уровня развития чувства ритма

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

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

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

Критерии уровня развития чувства ритма:

№ п/п	Наименование критерия	Уровень навыка воспитанника		
		высокий	**средний**	**низкий**
1	**Движение**			
1.1	Передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма)	самостоятельно, чётко производит смену движений, движения	производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения	смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют

		соответствуют характеру музыки;	соответствуют характеру музыки;	характеру музыки.
1.2.	Передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания	движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;	движения соответствуют характеру музыки, но нет достаточной эмоциональности при выполнении движений;	движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций 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
2	**Воспроизведение ритма**			
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
3	**Творчество**			
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	«Вместе будем танцевать»	1	0,2	0,8
2	Музыкально - ритмические движения	«Осенняя прогулка»	3	0,5	2,5
		«В гостях у Белоснежки»	4	0,5	3,5
3	Элементы русского танца	«Лесные приключения»	5	0,75	4,25
4	Детские бальные танцы	«Путешествие в сказку»	4	0,75	3,25
5	Детский русский народный танец	«Во саду ли, в огороде»	6	1	5
6	Детский бальный танец - элементы историко-бытового танца.	«Мы собираемся на бал»	6	1	5
		«Навстречу к солнцу»	3	0,5	2,5
7	Танцы с предметами, этюды	«Веселая карусель»	3	0,5	2,5
8	Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой	«Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи», «Большой	1	0,25	0,75

		маятник»			
Всего часов:			36	5,95	30,05

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
- форме одежды

II. *Практика* – 0,8часа

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 взаимодействия и безопасности

1.2. Строевые упражнения

- построение в шеренгу и колонну по сигналу (образ солдатиков)
- повороты направо, налево
- строевые приёмы «Становись!», «Разойдись!»

1.3. Хореографические упражнения. Экзерсис на середине зала.

- поклон для мальчиков
- реверанс для девочек
- классические позиции для рук
- позиции ног
- demi – plié (деми-плие), grand plié (гранд-плие)
- battement tendu (батман тандю)

1.4. Игроритмика

- ходьба на каждый счет и через счет
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот

2. Основная часть. Игротанцы.

2.1. Ритмический танец

- «Четыре шага»

- «Полька – хлопушка»

2.2. Танцевальные шаги

- шаг с подскоком
- русский переменный шаг
- прямой и боковой галоп
- кик – движение

2.3. Танец

- Ки-ко-ко

2.4. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

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

2.5. Креативная гимнастика

- «Повтори за мной»

3. Заключительная часть

- упражнения, лёжа на животе и на спине, в образных движениях («лодочка», «палочка»)
- самомассаж - поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме
- восстановление дыхания
- анализ проделанной работы
- обмен впечатлениями
- апплодисменты

Раздел **Музыкально – ритмические движения - 7 часов**

I. *Теория* – 1,25 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

II. *Практика* – 5,75 часа

1. Подготовительная часть

1.1. Организационный момент

- приветствие
- ритмичный вход под музыку
- построения
- раскрывается тема 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.

- марш, бег, поскоки по звуковому сигналу
- ходьба и бег врассыпную
- задания под звуки бубна или погремушки – принять упор, присев, под дудочку или треугольник – встать на носки

1.3. Игроритмика. Музыкально-ритмические игры

- Упражнения - игры на определение метра
- Упражнения - игры на определение фраз
- Упражнения - игры на определение темпа
- Упражнения - игры на определение динамики
- Упражнения - игры на определение характера музыкального произведения
- Упражнения - игры на определение темпа, легато – стаккато, длительностей, акцентов
- Упражнения - игры на определение музыкального размера
- Упражнения - игры на определение ритмического рисунка
- Определение характера музыкального произведения

2. Основная часть

2.1. Хореографические упражнения

Экзерсис на середине зала.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)

- поклон
- позиции рук
- позиции ног
- demi – plié (деми-плие), grand plié (гранд-плие)
- battement tendu (батман тандю)
- releve (релеве) на полупальцы

2.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой полукругом и по целому кругу;
- 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.
- комбинированные упражнения в стойках

2. 3. Игропластика и элементы партерной гимнастики.

Выполнение упражнений на гимнастических ковриках.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»

Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы

- круговые движения стопой

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»

  Исходное положение: лечь на живот, руки направлены вперёд, поднимаем одновременно прямые руки и ноги над полом.

- «складочка»

  Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз

  Исполнение: на счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение

- «колечко»

  Исходное положение: лечь на живот, руки поставили у груди ладошками вниз, сделали прогиб назад, локти при этом вытянуты. И носочками достали до головы

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «ступеньки»
- «ножницы»

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов

- «Неваляшка»

Упражнения, развивающие выворотность ног

- «Звездочка»
- «Лягушка»

Упражнения на растягивание мышц и связок

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»

2.4. Игротанцы

- танец «Кап – кап»
- танец «Гномики»

2.5. Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой

Упражнения:

- «Ладошки»
- «Погончики»
- «Насос»
- «Кошечка»

3. Заключительная часть

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

Раздел **Элементы русского танца – 5 часа**

I. *Теория* – 0,75 часа

- беседа о понятии «русский народный танец»
- связь праздников и танцев
- виды танца: пляска, хоровод и кадриль
- музыка для русских народных танцев (музыка, песни)
- аккомпанемент для русских народных танцев
- движения, фигуры групповой традиционной пляски
- особенности позиций рук и ног в русских народных танцах
- происхождение названий движений

II. Практика – 4,25 часа

1. Подготовительная часть

1.1. Организационный момент

- приветствие
- вход
- танцевальные шаги
- поклон
- беседа «Истоки русского танца» (раскрывается тема занятия, определяется мотивация, сюжетная линия)

1.2. Строевые упражнения

1.3. Игроритмика

2. Основная часть

2.1. Хореографическин упражнения. Экзерсис на середине зала

- классические позиции ног, рук
- demi plie
- grand plie
- battement tendu
- battement tendu jete

2.1.1. Положения рук в русских народных танцах: подготовительное, I-е, II-е, на талии, под грудью, на груди – согнутые в локтях, одна рука на пояснице, две руки на затылке (мальчикам))

- Положения корпуса и головы в паре
- Положения рук в паре
- Движения с платочком в паре
- Подготовка к началу движения, определение готовности к танцу

2.2. Танцевальные движения на одном месте

- Перестукивания «Эхо»
- «Веревочка»
- «Качалка»
- «Штопор»
- Ходы, дроби
- «Моталочка»
- Припадания
- «Метелочки»
- Прыжки, подскоки, присядки (мальчикам)
- Присядки, прыжки и трюки (перепрыгивание)
- «Мячик» на полуприседании
- «Разножка» в стороны на каблуки

- «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.
- Удары полупальцами
- Удары каблуком
- Двойные притопы

2.3. Танцевальные движения с продвижением

- «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
- «Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
- «Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног.
- 3 шага вперёд с выставлением ноги вперёд на пятку
- 3 шага назад с выставлением ноги назад на носок
- на 3 счёта - шаги в сторону, на 4 – ногу на пятку
- на 3 счёта - шаги в сторону, на 4 – ногой – притоп (выставление ноги на пятку, укол, проскальзывающий удар, притоп)

2.4. Танцевальные шаги

- Основной шаг – с продвижением вперёд и назад.
- Основной шаг с притопом – с продвижением вперёд и назад.
- Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед.
- Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперёд
- Галоп
- Хороводный шаг с хлопками (хлопки фиксированные, одинарные, прямые – спереди, сзади, сбоку)

2.5. Прыжки

- Малые прыжки на двух ногах – с вытянутыми ногами.
- Прыжки с поворотами
- 3прыжка с поворотами и на 4 счёт

2. 6. Игротанцы

Фигурное построение хороводов и плясок

- «Перепляс»
- «Русский хоровод»

2.7. Музыкально-подвижные фольклорные игры

- «Заря – заряница»
- «Золотые ворота»
- «Ручеёк»

2.8. Креативная гимнастика. Музыкально – творческие игры

- «Ай, да я! – А ты?»
- «Танцевальный вечер»

2.9. Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой

- «Ладошки»
- «Погончики»
- «Насос»
- «Кошечка»

3. Заключительная часть

- Восстановление дыхания
- самомассаж
- анализ проделанной работы
- обмен впечатлениями

- апплодисменты

Раздел **Детский бальный танец – 4 часа**

I. *Теория* - 0,75 часа

- раскрывается тема «История Бального танца»
- объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация»
- беседа о красоте бального танца
- разнообразие бальных танцев
- костюмы бальных танцев
- происхождение танца «Вару - вару»
- происхождение танца «Джайф»

II. *Практика* - 3, 25 часа

1. Подготовительная часть

1.1. Организационный момент

- приветствие
- ритмичный вход под музыку
- марш, бег, поскоки, шаги
- построения
- поклон
- раскрывается тема «История Бального танца»
- рассказ о танце «Вару-вару»
- рассказ о танце «Джайф»

1.2. Музыкальная подвижная игра на выполнение строевых действий

- «Волшебные кубики»

2. Основная часть.

2. 1. Хореографические упражнения. Экзерсис на середине зала

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)

- классические позиции рук и ног
- demi – plié (деми-плие)
- grand plié (гранд-плие)
- battement tendu (батман тандю)
- releve (релеве) на полупальцы

2.2. Игропластика.

Упражнения для развития шеи и плечевого пояса «Постовой»

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»
- круговые движения головой полукругом и по целому кругу
- 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

Элементы партерной гимнастики

а) исполняются на гимнастических ковриках

Упражнения, укрепляющие мышцы спины

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»

Упражнения, развивающие подъем стопы

- вытягивание и сокращение стопы
- круговые движения стопой

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника

- «лодочка»

  Исходное положение: лечь на живот, руки направлены вперёд, поднимаем одновременно прямые руки и ноги над полом

- «складочка»

  Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

  Исполнение: на счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

- «колечко»

  Исходное положение: лечь на живот, руки поставили у груди ладошками вниз, сделали прогиб назад, локти при этом вытянуты. И носочками достали до головы.

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «ступеньки»;
- «ножницы»;

б) исполняются лёжа или стоя (через занятие)

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов

- «Неваляшка»

Упражнения, развивающие выворотность ног

- «Звездочка»
- «Лягушка»

Упражнения на растягивание мышц и связок

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»

2.3. Игротанец

- танец – игра «Джайф»
- танец «Вару – вару»

2.3.1. Танцевальный шаг, работа над отдельными элементами танца

- индивидуально, «врассыпную»
- индивидуально, перед зеркалом
- индивидуально по движению круга
- в паре
- смена пары

2.3.2. Композиция танца в паре

- отработка определенного материала
- овладение ходами и проходками.

2.4. Музыкально – подвижные игры

- «Вот как мы умеем»
- «Учитель и ученики»

2.5. Креативная гимнастика

- «Танцевальный вечер»
- «Дискотека в лесу»
- «Дискотека в море»
- «Горка»
- «Страус»
- «Морская звезда»
- «Березка»

2.6. Дыхательная гимнастика

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

3. Заключение.

- Восстановление дыхания
- самомассаж
- анализ проделанной работы
- обмен впечатлениями
- апплодисменты

Раздел **Детский русский народный танец – 6 часов**

I. *Теория* – 1 час

- беседа о происхождении русского народного танца
- костюм русского народного танца
- виды танца: пляска, хоровод и кадриль
- предметы для танцев (платки, платочки, ложки)
- различия движений для девочек и мальчиков
- музыка для русских народных танцев (музыка, песни)
- своеобразие движений, фигуры групповой традиционной пляски
- основные движения русской народной пляски
- особенности позиций рук и ног в русских народных танцах
- происхождение названий движений

II. Практика – 5 часов

1. Подготовительная часть

1.1. Организационный момент

- приветствие
- вход
- танцевальные шаги
- русский народный поклон без шагов
- русский народный поклон с шагами

- беседа о характере русской души и характере русских народных танцев (раскрывается тема занятия, определяется мотивация, сюжетная линия)

1.2. Строевые упражнения

1.3. Игроритмика

2. Основная часть.

2.1. Хореографические упражнения. Экзерсис на середине зала

- классические позиции ног, рук
- demi plie
- grand plie
- battement tendu
- battement tendu jete

2.1.1. Положения рук в русских народных танцах: подготовительное, I-е, II-е, на талии, под грудью, на груди – согнутые в локтях, одна рука на пояснице, две руки на затылке (мальчикам))

- Положения корпуса и головы в паре
- Положения рук в паре
- Движения с платочком в паре
- Подготовка к началу движения, определение готовности к танцу

2.2. Танцевальные движения на одном месте

- Перестукивания «Эхо»
- «Веревочка»
- «Качалка»
- «Штопор»
- Ходы, дроби
- «Моталочка»
- Припадания
- «Метелочки»
- Прыжки, подскоки, присядки (мальчикам)
- Присядки, прыжки и трюки (перепрыгивание)
- «Мячик» на полуприседании
- «Разножка» в стороны на каблуки
- «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.
- Удары полупальцами
- Удары каблуком
- Двойные притопы

2.3. Танцевальные движения с продвижением

- «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
- «Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
- «Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног.
- 3 шага вперёд с выставлением ноги вперёд на пятку
- 3 шага назад с выставлением ноги назад на носок
- на 3 счёта - шаги в сторону, на 4 – ногу на пятку
- на 3 счёта - шаги в сторону, на 4 – ногой – притоп (выставление ноги на пятку, укол, проскальзывающий удар, притоп)

2.4. Танцевальные шаги

- Основной шаг – с продвижением вперёд и назад.

- Основной шаг с притопом – с продвижением вперёд и назад.
- Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед.
- Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперёд
- Галоп
- Хороводный шаг с хлопками (хлопки фиксированные, одинарные, прямые – спереди, сзади, сбоку)

2.5. Прыжки

Малые прыжки на двух ногах – с вытянутыми ногами.

- Прыжки с поворотами
- 3прыжка с поворотами и на 4 счёт

2.6. Танцы

Фигурное построение хороводов и плясок

- «Кадриль»
- «Русский хоровод»
- «Лебёдушка»

2.7. Музыкально-подвижные фольклорные игры

- «А, мы сеяли, сеяли лен»
- «Заря – заряница»
- «Золотые ворота»
- «Ручеёк»

2.8. Креативная гимнастика. Музыкально – творческие игры

- «Бег по кругу»
- «Танцевальный вечер»

2.9. Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой

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

3. Заключительная часть

- Восстановление дыхания
- самомассаж
- анализ проделанной работы
- обмен впечатлениями
- апплодисменты
-

Раздел **<u>Детский бальный танец, элементы историко-бытового танца</u> - 9 часов**

I. *Теория* – 1,5 часов

- особенности танцев различных эпох
- жанры танцевальной музыки
- постановка корпуса, образ и манера исполнения в танце
- поклоны и реверансы (показ педагога)
- полонез
- менуэт

- вальс
- положение рук корпуса и головы
- танцевальные шаги, проходки
- танцевальные рисунки
- музыка

II. *Практика* – 7,5 часов

1. Подготовительная часть

1.1. Организационный момент

- приветствие
- ритмичный вход под музыку
- марш, бег, поскоки, шаги
- построения
- поклон
- раскрывается тема жанры танцевальной музыки , старинные танцы
- рассказ о танце «Полонез», основных движениях
- рассказ о танце «Менуэт», основных движениях
- рассказ о танце «Вальс», основных движениях

1.2. Строевые упражнения

- марш, бег, поскоки по звуковому сигналу
- ходьба и бег врассыпную
- повороты направо, налево
- перестроение из одной колонны в несколько
- построение из колонн в круги
- по диагонали
- задания под звуки бубна или погремушки – принять упор, присев,

1.3. Игроритмика

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

- ходьба из-за такта «и-раз-два-три»
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.
- гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4.
- выполнение поскока на затакт

2. Основная часть

2.1. Хореографические упражнения. Экзерсис на середине зала

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)

- demi – plié (деми-плие),
- grand plié (гранд-плие)
- battement tendu (батман тандю)
- releve (релеве) на полупальцы
- pas balance (балансе) на месте

2.2. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо»,

- «налево»;
- круговые движения головой полукругом и по целому кругу;
- 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

2.3. Игротанцы

- «Ворона»
- «Белочка»

2.4. Танцевальные шаги и проходки

- шаг полонеза
- па полонеза
- шаг менуэта
- па менуэта
- шаг вальса
- па вальса
- танцевальные движения в положении «врассыпную»
- танцевальные движения в шеренгах
- танцевальные движения в парах но кругу

2.5. Бальный танец

- простейший рисунок полонеза
- простейший рисунок менуэта
- простейший рисунок вальса

2.6. Танцевально – ритмическая гимнастика

Танцевально – беговое упражнение

- «Четыре таракана и сверчок»
- Облака (с ленточками)

2.7. Игропластика. Образные игровые действия и задания

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

- игра «Ласточки, петухи и воробьи»
- «гимнаст»
- «лыжник»
- «лодочка»
- «ёжик»

2.8. Игра по станциям

- «В гостях у Пончика» - укрепи животик
- «В гостях у Маши и Медведя» - укрепи спинку
- «Возвращение домой после долгой прогулки» - отдых

2.9. Музыкально – подвижная игра

- «Мы пойдем сначала вправо»
- «Весёлый бубен»
- «Гулливер и лилипуты»
- «Музыкальные змейки»

2.10. Креативная игра

- «Я могу, а ты?» (повторяем движения)
- «Зеркало»
- «Всё наоборот»

2. 11. Дыхательная гимнастика

- «Ладошки»
- «Погончики»
- «Насос»
- «Кошечка»
- «Обними плечи»
- «Большой маятник»

3. Заключение.

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

Раздел **Танцы с предметами, этюды – 3 часа**

I. *Теория* – 0,5 часов

- объяснение понятия «художественное исполнение танцевального образа»
- объяснение понятия «эстрадный танец», «современный танец»
- значение предмета в танце
- стили современного танца
- детский эстрадный танец
- связь движения и мимики
- взаимодействия в паре
- положение головы в танце
- значение взгляда в танце
- значение осанки в танце
- использование невербальных средств общения в танце

II. *Практика* – 2,5 часов

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 по звуковому сигналу
- задания – по хлопку принять стойку руки вверх, по удару в бубен - принять упор, присев, под треугольник – встать на носки, трещотки – прыгать
- ходьба и бег врассыпную
- перестроения по образному рассчёту (красный, синий, зелёный) и ориентирам (ленточки такого же цвета)
- построения в круг, колонну, шеренгу

1.3. Игроритмика

2. Основная часть

2.1. Хореографические упражнения. Экзерсис на середине зала

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)

- поклон
- demi – plié (деми-плие),
- grand plié (гранд-плие)
- battement tendu (батман тандю)
- releve (релеве) на полупальцы
- pas balance (балансе) на месте

2.1.1.Упражнение для развития шеи и плечевого пояса «Кукляндия»

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой полукругом и по целому кругу;
- 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;

2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами

основные положения и движения в упражнениях с лентой

- взмахи вверх-вниз
- круги перед собой и в стороне
- горизонтальная «змейка»
- вертикальная «змейка»

основные положения и движения в упражнениях с мячом

- взмахи вверх-вниз
- круги перед собой и в стороне
- поднятие рук в сторону
- поднятие рук вверх

2.3. Танцевально – ритмическая гимнастика

- «Облака»

2.4. Танцевальные шаги

- выбрасывание ноги в проходке
- поднятие согнутой ноги в проходке
- прямой галоп, боковой галоп со сменой направления
- упражнение «Кросс» («бег четвероногих», подскоки, галопы, прыжки, шаги)

2.5. Ритмический танец

- «Макарена» с султанчиками

2.6. Игротанцы

- танец-игра «Гусеница» (в рисунках);
- танец «Робот Бронислав»

2.7. Танцевально – ритмическая гимнастика

- «Бег на месте, по кругу»

- прыжки «Совушка-сова»
- бег «Ветерок» и «Горячая сковорода»
- хлопки в кругу, в ладоши «соседей»
- растяжка – складка «Бутерброд»

2.8. Игропластика.

- «Гибкий каучук»
- «Золотая рыбка»
- «Барьерный шаг»
- «Маугли» (Каа, Багира, волк, обезьяна, медведь)

2.9. Дыхательная гимнастика

- «Ладошки»
- «Погончики»
- «Насос»
- «Обними плечи»
- «Большой маятник»

9. 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, желательно 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 удается 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. Арсеневская. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения / авт.-сост. О.Н. Арсеневская. – Волгоград: Учитель, 2011.