



## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Актуальность и новизна Программы.....	3
Отличительные особенности программы. ....	6
Адресат программы.....	6
Цель и задачи реализации программы. Планируемые результаты.....	6
Условия реализации программы.....	8
Учебный план .....	9
Календарный учебный график.....	10
Содержание программы .....	14
Оценочные и методические материалы.....	22
Список литературы .....	26

## Пояснительная записка

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.07.2022 № 1676-р;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография для дошкольников» имеет художественную направленность и общекультурный уровень освоения.

### 1.1. Актуальность и новизна Программы

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

Потребность в двигательной деятельности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Нужно отметить, что дети, занимающиеся хореографией, гораздо реже болеют, чем их сверстники. Момент, с которого начинается

осмысление собственных движений, у каждого ребенка свой. К 5 годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к 5 годам еще не закончено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, чувствителен к деформирующим воздействиям. Значит, педагогу нужно быть очень чутким, осторожным и бережным по отношению к своим воспитанникам. Особое внимание нужно обратить на движения, способствующие укреплению скелетной мускулатуры.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим важно предупредить появление и закрепление плоскостопия. И именно хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, ее свод.

Считается, что рост мускулатуры становится заметным только после 5 лет. К 6 годам у ребенка будут уже хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, если он занимается регулярно. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что он может и умеет выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, то есть менять темп. Но если не уделять внимания мелким мышцам и не развивать их специальными упражнениями, то они останутся по-прежнему слабыми. Особенно кисти рук.

Детям относительно легко даются ходьба, бег, прыжки, но они испытывают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. И опять же в хореографии мы найдем большое количество упражнений для пальцев рук. Это, в частности, могут быть элементы узбекских, татарских, грузинских, хакасских, индийских, японских, китайских танцев и многие другие движения, которые являются одновременно мощным стимулирующим фактором развития и совершенствования речи в дошкольном возрасте.

Деятельность скелетной мускулатуры в этот период имеет жизненно важное значение. Ведь известно, что у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате хореографических упражнений происходит не трата, а приобретение энергии.

В процессе занятий основами хореографии показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка повышаются. Нужно отметить, что при выполнении этих заданий девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом, в старшей группе детям по-прежнему легче даются движения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на 1 ногу.

Благодаря целенаправленным занятиям улучшается координация движений, и ребята в 5 лет хорошо подпрыгивают на 2 ногах, на 1 ноге – как на месте, так и с продвижением. Также хорошо выполняют повороты.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольников уже, чем у взрослых, поэтому так важна правильная организация двигательной деятельности, ибо, если ее недостаточно, чаще случаи заболевания органов дыхания. Вентиляция легких при выполнении хореографических движений увеличивается в 2-7 раз, а при прыжках и беге – еще больше. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей 5 лет довольно высоки. Лишь одни прыжки дети могут выполнять в течение длительного времени, а именно 13-15 минут.

Уже в 5 лет ребята обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность; внимание относительно устойчиво, но именно в силу этой относительности дети на занятиях быстро теряют темп, ритм. По мнению известного физиолога академика Н.И. Красногорского, условные рефлексы в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки вначале весьма непрочны. Память пятилетнего дошкольника развита обычно хорошо, особенно двигательная и эмоциональная, поэтому он легко запоминает то, что его сильно взволновало или заинтересовало. И если в 3-4 года малыш не способен на точное воспроизведение движения по слову или даже по показу педагога, то в 5 лет он может адекватно реагировать на слово, или слово, сочетающееся с показом. В хореографии требуется обязательный личный показ движений педагогом с их объяснением.

У 5-летнего ребенка созревают лобные доли мозга, благодаря чему ему удастся управлять своими движениями, действиями, поведением. Одновременно совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели.

### **Актуальность программы**

Здорового ребенка легче обучать и воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий. Поэтому именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. А что делать, чтобы ребенок рос здоровым? Сейчас каждый знает, что двигательная активность полезна для здоровья. Что же касается роли движений в физическом и психическом развитии ребенка, то об этом говорится во всех книгах, статьях о воспитании детей. Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции.

Дети, занимающиеся основами хореографии, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность, интерес к познанию. Все это помогает ребятам

быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

### **Отличительные особенности**

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем. Естественно, что материал не всех разделов дается детям на одном занятии. Целесообразность определяется педагогом индивидуально, в зависимости от подготовленности учеников, способностей воспринимать более сложный материал.

Опыт работы показал, что должны преобладать элементы музыкально-ритмического воспитания и партерный экзерсис, особенно в первом полугодии. Затем вводятся элементы народно-характерного и историко-бытового танца, возможно элементы танца модерн. Игровые упражнения уместны всегда, так как не дают ребенку заскучать и активизируют внимание.

Так как программа довольно гибкая, руководитель может каждый год обновлять репертуар. **Репертуар** на год складывается исходя из способностей детей, их исполнительских возможностей и потребностей базового дошкольного учреждения.

### **Адресат программы**

Данная программа адресована учащимся дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

### **Цели и задачи программы**

**Образовательные задачи** направлены на овладение детьми определенным объемом знаний, умений и навыков для их всестороннего развития:

- ✓ Изучения различных видов танца – эстрадного, народно-характерного, элементов классического.
- ✓ Развитие интереса к танцевальным культурам народов мира путем знакомства детей с национальным колоритом и образами народных танцев.
- ✓ Развитие интереса к мировой художественной культуре путем знакомства с историей танцевальных культур разных народов.
- ✓ Развитие художественного вкуса и представления о прекрасном путем знакомства с лучшими образцами классического, народно-характерного и других видов танца.

### **Планируемые результаты**

Обучаясь по данной программе, ребенок не только овладевает техникой различных видов танца. Благодаря использованию на занятиях различных атрибутов (палки, веера, платочки, мечи) и музыкальных инструментов (тамбурины, барабаны, ложки), красочных иллюстраций, декораций, а на выступлениях – различных костюмов, дети знакомятся с национальным колоритом, традициями, историей народов мира. Они учатся видеть взаимосвязь, взаимопроникновение различных видов искусства: музыки, танца, живописи, театра.

**Воспитательные задачи** направлены на развитие умственных, духовных способностей детей в их самом полном объеме:

- ✓ Формирование нравственно-волевых качеств – трудолюбия, настойчивости в достижении целей, выдержки.
- ✓ Повышение уровня уверенности в себе, в своих силах, реализованности своих возможностей.
- ✓ Воспитание коммуникативных качеств личности – дружелюбия, сопереживания, умения общаться со сверстниками, коллективизма.

#### **Планируемые результаты**

Хореография - очень наглядный, зримый вид искусства. Поэтому то, как ребенок подготовил свою роль, как выучил движения, видно сразу. И если он постарался, и педагог одобрил, похвалил, это придает ребенку уверенности в себе, в своих силах. Танцуя на уроках, праздниках, ребенок чувствует себя востребованным, его самооценка повышается. Костюмы, декорации, аплодисменты вызывают радость, положительные эмоции. Успешное же выступление на танцевальных конкурсах доставляет еще большую, ни с чем не сравнимую радость от результатов своего труда, и, что самое главное - понимание того, что это результаты общего коллективного труда.

#### **Оздоровительные задачи:**

- ✓ Развитие психофизических процессов.
- ✓ Развитие произвольности процессов внимания и всех видов памяти –зрительной, слуховой, мышечной.
- ✓ Развитие всех видов координации –
  1. **Нервной**, для которой характерно чувство ритма, равновесия, поз, осанки. Профессиональная память является одной из особенностей нервной координации, так как зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.
  2. **Мышечной**, для которой характерно групповое взаимодействие мышц, обеспечивающее устойчивость тела при ходьбе, беге и других движениях.
  3. **Двигательной**, то есть процесса согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени одновременно и последовательно.
  4. **Музыкально-ритмической**, то есть умения согласовывать движения частей тела в пространстве и во времени под музыку.
- ✓ Развитие навыков ориентации в пространстве.
- ✓ Развитие необходимых профессиональных данных - танцевального шага, выворотности голеностопного и тазобедренного суставов, подъема стопы, прыгучести, гибкости.
- ✓ Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы и выносливости организма, эластичности мышц, правильной подвижности суставов.

#### **Планируемые результаты.**

Учебный материал программы построен с учетом психофизических особенностей детей каждой возрастной группы и с соблюдением принципов последовательности и систематичности, поэтому решение оздоровительных задач неизбежно, а результаты закономерны.

## Условия реализации программы

### Наполняемость в группах составляет:

Не более 15 человек

### Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год

### Формы организации и режим занятий:

Групповые занятия проводятся 1 раза в неделю по 30 мин. Подгрупповые (девочки, мальчики) – по 30 мин, по необходимости – индивидуальная работа с солистами.

### Примерный план урока хореографии для детей 5-7 лет.

<b>Вступительная часть</b> ✓ Поклон ✓ Разминка - ритмика или модерн. Ее задача – организовать внимание детей, подготовить тело к уроку.	5 % времени
<b>Основная часть</b> ✓ Партерный экзерсис. Задача – укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие танцевального шага, выворотности, подъема, гибкости, эластичности и силы мышц. ✓ Классический экзерсис	30% времени
<b>Танцевальная часть</b> ✓ Разучивание основных движений народно-характерного или историко-бытового танца. ✓ Исполнение учебных этюдов, репетиция танцевальных номеров	50% времени
<b>Игровая часть</b> ✓ Музыкальные игры для развития слуха и чувства ритма ✓ Упражнения для развития мимики, импровизация	10% времени
<b>Заключительная часть</b> ✓ Упражнения для рук. ✓ Поклон.	5% времени

### Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение:

Педагог имеет соответствующее профилю образование и опыт работы.

Занятия проходят в музыкальном зале, имеется музыкальный центр, аудиотека.

### Учебно-календарный график

Возрастная категория	Учебный год	Дата начала действия программы	Дата окончания действия программы	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятия
5-7 лет	1 год	01.10.2025	29.05.25	32 недели	30 часов	30 мин

### Учебный план для детей 5-7 лет

№ недели	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Круг дружбы	2 часа	40 мин	80 мин	Открытое занятие
2					
3	Цветы и бабочки	2 часа	40 мин	80 мин	
4					
5	Дождик	2 часа	30 мин	90 мин	
6					
7	Ищи свой цвет	2 часа	30 мин	90 мин	
8					
9	Птицы и звери	2 часа	20 мин	100 мин	
10					
11	Клубок дружбы	2 часа	20 мин	100 мин	
12					
13	Времена года	2 часа	20 мин	100 мин	
14					
15	Зимушка	2 часа	20 мин	100 мин	
16					
17	Сказочный лес	2 часа	20 мин	100 мин	
18					
19	Северные мотивы	2 часа	20 мин	100 мин	Танцевальные номера, выступления
20					
21	Лабиринт	2 часа	20 мин	100 мин	
22					
23	Морское царство	2 часа	20 мин	100 мин	
24					
25	Путешествуем в веселом автобусе	2 часа	20 мин	100 мин	
26					
27	Театр	2 часа	20 мин	100 мин	
28					
29	Космонавты	2 часа	20 мин	100 мин	
30					
31	День Танца	2 часа	20 мин	100 мин	
32					
	<b>Всего:</b>	<b>32 часа</b>	<b>5 ч 40 мин</b>	<b>26 ч 20 мин</b>	

**Календарный план обучения хореографии  
для детей 5–7 лет**

<i>мес яц</i>	<i>Партерный Экзерсис</i>	<i>Ритмика</i>	<i>Танцевальные движения</i>	<i>Репертуар</i>
октябрь	1. Утюги 2. Книжка 3. Длинная лягушка 4. Лодочка 5. Качалка 6. Березка 7. Бабочка 8. Окошко	Отражение в движениях рук смены ритма м/р 2/4, 4\4 и характера музыки	1. Ходьба на п/п, пятках 2. Галоп боковой 3. Прыжки «Мячик» 4. Скрестный шаг 5. Стойка и повороты с колен 6. Кувьрки 7. Перегибы корпуса в японском характере 8. Элементы карате	
	1. Карандаши 2. Утюги 3. Велосипед 4. Качалка 5. Лягушка 6. Вентилятор 7. Собака 8. Слон	Дирижерские жесты  Игра чукотских детей «Хейро»	1. Releve на п/п 2. Высокий шаг 3. Бег с высоким подниманием колен 4. Поз. рук «как рога оленей» 5. Волнообразные движения корпуса 6. Прыжок «мячик» 7. Летящий бег как олени	Танец «Страна чудес»
декабрь	1. Круговые вращения стоп 2. Ножницы 3. Шпагат прямой 4. Золотая рыбка 5. Кузнечик 6. Улитка 7. Grand battements лежа на полу	Музыкальная игра «Птицы и звери»	1. Движения в парах 2. Скрестный шаг 3. Движения по рисунку: круг, линия, змейка 4. Работа с палкой 5. Движения плеч и рук в чукотском характере 6. Имитационные движения 7. Понятие «диагональ»	Танец «Северный»

январь	1.Карандаши 2.Бабочка 3.Окошко 4.Кошечка 5.Миноискатель 6.Шпагат поперечный 7.Рыбка 8.Полумост	Этюд «Художник»	1.Марш 2.Присядка 3.Прыжок разножка 4.Подскоки 5.Хлопушка для мальчиков 6.Переменный шаг 7.Вынос ноги на пятку 8.Работа с тамбурином	
февраль	1.Твердые и мягкие карандаши 2.Змея 3.Боковая растяжка 4.Перекаты 5.Кораблик	Фигурная маршировка  Игра «Волна»	1.Марш 2.Подскоки 3.Ковырялочка 4.Бег ножки назад 5.Вращения в arabesque 6.Pas echappe 7.Attitude 8.Галоп	Танец «Яблочко»
	1.Круговые вращения стоп 2.Ножницы 3.Поперечный шпагат 4.Кобра 5.Березка 6.Мостик 7.Колесо	Отражение в движении динамических оттенков –форте – пиано, легато-стаккато	1.Хороводный шаг 2.Plie по 3 поз 3.Положения рук в русском характере 4.Итальянский пр. 5.Переменный шаг 6.Вынос ноги на degage 7.Работа с платком 8.Элементы танца модерн	Тарантелла
Апрель	1.Подъемный кран 2.Большие ножницы 3.Кораблик 4.Шпагаты 5.Мостик	Игры с элементами импровизации «Замри», «Лесной концерт»	1.Боковой приставной шаг 2.1 port de bras 3.Опускание на колено 4.Положение рук в паре 5.Вращения 6.Шаг вальса 7.Элементы танца модерн	Хоровод «Красный сарафан»
май	Комплекс йоги «Приветствие Солнцу»	Танцы с элементами импровизации	1.2port de bras 2.Движения историко-бытовых танцев 3.Реверансы	«Вальс»

## Содержательный раздел программы

Программа состоит из 6 разделов:

1. Азбука музыкального движения (ритмика)
2. Основы классического танца
3. Народно-характерный танец
4. Элементы историко-бытового танца
5. Элементы танца модерн.
6. Вспомогательные и корригирующие упражнения. Партерный экзерсис

### Музыкально - ритмические движения.

*Ритмика* – специальный раздел, который имеет целью активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности, развить чувство ритма. В уроке этот раздел является разминкой.

Основоположником современной ритмики является швейцарский музыкант, педагог, композитор, музыковед Эмиль Жак-Далькроз. Начав с введения на уроках сольфеджио дирижерского жеста, он постепенно все чаще стал прибегать к движению – хлопкам, шагам, бегу, прыжкам, регулируя их музыкальным ритмом. Оказалось, что занятия такого рода не только способствовали совершенствованию чувства ритма, но и положительно влияли на настроение учащихся.

Делая музыкальный ритм организатором и регулятором движения, ритмика активизирует внимание, требует внутренней собранности, помогает ориентироваться в пространстве. С первых занятий дети должны приобрести необходимые музыкально-двигательные навыки, привыкнуть внимательно слушать музыку во время движения, начинать или оканчивать движение вместе с музыкой. Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: и гимнастические, и бытовые, и танцевальные.

Музыкальные произведения, подбираемые для занятий ритмикой, должны быть доступны для восприятия и соответствовать возрасту детей. И не всякая музыка подходит для воспроизведения в движении.

Использование музыкально-ритмических упражнений целесообразно на первом году обучения. Ритмические задания могут решать несколько задач одновременно. Например, ребятам предлагается шагами передать ритмический рисунок музыкальной темы, а руками дирижировать в данном метре. Это развивает не только музыкальность, но и координацию движений. Характерная черта ритмических занятий – большое количество заданий для коллективного выполнения – помогает детям ориентироваться в пространстве.

На вооружение взяты следующие **направления**:

#### Темп движений

- ✓ Устойчивость в темпе.
- ✓ Переключение с одного темпа на другой.
- ✓ Постепенное ускорение или замедление темпа.

#### Характер и динамика движений

- ✓ Отражение в движении характера музыки.
- ✓ Отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато)

#### Форма и фразировка

- ✓ Часть.
- ✓ Предложение.
- ✓ Фраза.

**В заданиях фигурные построения могут наглядно передавать структуру музыкального отрывка.**

### **Метр**

- ✓ Движение, отмечающее начало такта.
- ✓ Вступление в движение на такт позднее своего соседа.
- ✓ Затактовое построение.
- ✓ Дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4.
- ✓ Дирижерские жесты, совмещенные с шагами, бегом, прыжками.

### **Ритмический рисунок**

- ✓ Целая нота.
- ✓ Половинная.
- ✓ Четверть.
- ✓ Восьмая, шестнадцатая.

### **Передача ритмического рисунка**

- ✓ Хлопками, шагами.
- ✓ Бегом и другими движениями.
- ✓ Соблюдением пауз.
- ✓ Синкопированными движениями.
- ✓ Ритмическим контрапунктом

### **Занятия ритмикой в игровой форме**

Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. Поэтому игры были и остаются традиционным средством педагогики. Игра всегда вызывает у детей приподнятое настроение, формирует устойчивое заинтересованное отношение к занятию. Именно в игре легче всего следить за дозировкой физической нагрузки, за точностью исполнения движений. Кроме того, игровые занятия вызывают активную работу мысли ребенка. А проведение занятий в игровой форме доставляет детям большое удовольствие и избавляет их от скучного, нарочитого изучения движений.

Игровой метод хорош на любых занятиях, но если при разучивании основ классического, народно-характерного и танца модерн этот метод применим лишь частично, то музыкально-ритмические упражнения дают простор для фантазии педагога. И тогда каждое занятие становится увлекательной игрой.

**Разработаны темы:**

- ✓ **Путешествуем в веселом поезде**
- ✓ **Кораблекрушение**
- ✓ **Сказочный лес**
- ✓ **Времена года**
- ✓ **В зоопарке**
- ✓ **В цирке**
- ✓ **Подводное царство**

- ✓ **В пещере горного короля**
- ✓ **Городок в табакерке**
- ✓ **Живая песенка**

### **Элементы основ классического танца**

Основная силовая нагрузка в классическом танце приходится на мышцы ног и спины. К 6 годам у ребенка значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности нижних конечностей, повышается сила и работоспособность этих мышц, и ему доступны и сильны некоторые движения из системы классического танца. Кроме того, они укрепляют мышцы спины и формируют навык правильной осанки. Изучение позиций рук также полезно для постановки корпуса и для развития мускулатуры плечевого пояса. А результате занятий ребенок приобретает устойчивость (апломб), подтянутость, физическую силу.

Проучивание элементов классического танца должно сопровождаться классической же музыкой, таким образом, продолжается музыкальное развитие дошкольника, прививается правильный вкус и восприятие. Конечно, все это должно быть дозировано, чтобы не утомить и не отпугнуть современных детей.

Круг движений классического танца велик и многообразен. Конечно же, эта программа охватывает лишь небольшой комплекс, сильный для обычного ребенка, а не с исключительно балетными данными. В первую очередь, нет выворотных позиций ног, доступны полувыворотные и невыворотные. Но есть смысл требовать усилий у тех детей, у кого выворотность является природной особенностью. Так как у нас в зале нет станка, экзерсис выполняется на середине. Чтобы детям было понятнее и интереснее, движения имеют образные названия.

### **Позиции ног: I, II, III, IV**

#### **Позиции рук:**

- ✓ Подготовительная («Держим арбуз»)
- ✓ I («вот такой животик»)
- ✓ III («рамочка»)
- ✓ II («дуга», «лук»)

#### **Экзерсис на середине зала:**

- ✓ Точки класса (по методике А.Я. Вагановой)
- ✓ Положение en face и epaulement
- ✓ Повороты головы на 1/2, 1/4
- ✓ Постановка корпуса (ноги в свободном положении)
- ✓ Понятия рабочая нога и опорная нога
- ✓ Releve на полупальцах
- ✓ Plie
- ✓ Перегибы корпуса вперед и в сторону
- ✓ Battement tendu в сторону и вперед
- ✓ Port de bras I, II
- ✓ Pas Balance
- ✓ Шаги польки
- ✓ Галоп
- ✓ Трамплинные прыжки

### **Народно-характерный танец**

Этот раздел знакомит с танцевальной культурой разных народов мира, позволяет лучше понять историю и черты национального характера через жесты, мимику, пластические образы. Исполнение хореографических номеров по мотивам сказок, легенд, поверий, народных игр развивает воображение, образное мышление, исполнительскую технику. Простейшие элементы народных танцев изучаются на середине зала. Многие движения, например, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колена, прыжки с поджатыми ногами являются универсальными для многих народных танцев. Характер же им придают движения рук, положения корпуса, даже поворот головы. Затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные танцевальные миниатюры, которые мы демонстрируем на открытых занятиях, праздниках в саду или на конкурсных выступлениях разных масштабов.

#### **Изучение элементов русского танца:**

- ✓ Поклон
- ✓ Положения рук одиночные и в парах
- ✓ Работа с платком (для девочек)
- ✓ Хлопки и хлопучки (для мальчиков)
- ✓ Простой ход
- ✓ Переменный ход
- ✓ Боковой ход
- ✓ Кадрильный шаг
- ✓ «Ковырялочка»
- ✓ Вынос ноги на пятку
- ✓ Тройной притоп
- ✓ Хороводный ход на п/п (для девочек)
- ✓ Присядка, разножка (для мальчиков)
- ✓ Припадание по 6 поз.

#### **Элементы танцев северных народов (чукотского, корякского):**

- ✓ Положение рук «рога оленя» (для девочек)
- ✓ Работа с палкой (для мальчиков)
- ✓ «Летающий» бег
- ✓ Бег с высоким подниманием колена
- ✓ Выпады в стороны
- ✓ Повороты в положении стоя на колене
- ✓ Волнообразные движения корпуса («как тюлень»)
- ✓ Рессорные движения плечами и руками с поворотом («как чайка»)

#### **Элементы японского танца:**

- ✓ Положение сидя на коленях
- ✓ Ходьба «семящим» шагом с пятки на носок («катимся»)
- ✓ Скрестный боковой шаг
- ✓ Имитация ударов по барабану с палками (для мальчиков)
- ✓ Работа с веером (для девочек)
- ✓ Позировки
- ✓ «Покачивающееся» движение головы («болванчик»)

#### **Элементы итальянского танца (тарантелла)**

- ✓ Подскоки

- ✓ Галоп
- ✓ Вынос пятки в сторону, plie на опорной ноге,
- ✓ Перегибы корпуса в сторону, вперед
- ✓ Pas echappe
  - ✓ Attitude efface
- ✓ Jete pointe
- ✓ Arabesque
- ✓ Положения рук во 2, 3 позициях, круговое вращение с тамбурином
- ✓ Работа с тамбурином (удары в пол, по колену, по плечу, в ладонь над головой, тряска
- ✓ Повороты в парах, вращения

### **Историко-бытовой танец**

Изучение историко-бытового танца начинается со знакомства с элементами простейших танцевальных форм. В отличие от классического и характерного танца, здесь нет особых технических сложностей. Но освоение, казалось бы, незамысловатых поз, шагов, поклонов и положений корпуса представляет известные трудности, так как требует определенной манеры исполнения. Здесь используется та же французская терминология, что и в классическом танце. В работе над историко-бытовым танцем можно разучить:

- ✓ Шаги (бытовой и легкий танцевальный)
- ✓ Положения корпуса, головы, плеч, ног – 3 поз
- ✓ Положения рук: у девочек – заниженная 2 поз  
у мальчиков – руки за спиной на талии ладонями вверх
- ✓ Demi-plie
- ✓ Pas польки, pas галопа
- ✓ Pas eleve
- ✓ Pas degage
- ✓ Pas balance
- ✓ Passe par terre
- ✓ Pas вальса
- ✓ Реверансы девочек на  $\frac{3}{4}$  и на  $\frac{4}{4}$
- ✓ Поклоны мальчиков на  $\frac{3}{4}$  и на  $\frac{4}{4}$

Из танцевальных композиций можно поставить падеграс, полонез, менуэт или даже вальс. Обычно я выбираю 1-2 танца, в зависимости от подготовленности групп и уровня восприятия материала детьми. Как правило, торжественный танец исполняется на празднике «До свиданья, детский сад» и затем на празднике, посвященном Дню города Санкт-Петербурга.

### **Элементы танца модерн**

Среди создателей этого направления известны такие имена, как Айседора Дункан, Курт Йосс, Морис Бежар. Система изучения танца модерн специально для детей не создана. Наиболее целесообразно для меня было отобрать наиболее доступные и полезные для развития ребенка движения взрослого танца и использовать как разминку. В этом танце используются новые термины, взятые из английского языка:

**Contraction** – сжатие, сокращение

**Release** – освобождение

- ✓ В положении лежа, сидя, стоя на коленях и во весь рост

- ✓ В разных направлениях и в комбинациях

### **Isolation** – изолирование

- ✓ Голова - наклоны, повороты, круговые движения с различным акцентированием
- ✓ Руки – отдельно кисти, от локтя, от плеча
- ✓ Плечи – одновременное движение, одним плечом, поочередно
- ✓ Бедра - из стороны в сторону легато, стаккато, круговые
- ✓ Ноги – движения стопой, ногой от колена, всей ногой целиком
- ✓ Комбинирование различных элементов

### **Body roll** – вращение тела

Разучивать элементы рекомендуется сразу в упражнениях на середине:

- ✓ Demi-plie в невыворотных и выворотных позициях
- ✓ Grand-plie только в невыворотной параллельной позиции
- ✓ Battement tendu в VI позиции, с сокращением стопы, с движениями рук
- ✓ Battement tendu jete в VI позиции во всех направлениях
- ✓ Rond de jambe par terre невывратно en dehors и en dedans с demi plie
- ✓ Grand battement jete лежа на спине, животе, на боку
- ✓ Port de bras

Подбор музыкального материала полностью зависит от задач занятия и его построения. Обычно для разогрева используется ритмическая музыка свингового характера на 2\4, однако возможна и медленная музыка на 4\4, особенно при исполнении наклонов, растяжек, равновесия, спиралей торса. Главное в музыкальном материале для дошкольников – простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможен аккомпанемент только ударных инструментов.

### **Партерный экзерсис**

Обучение специальным навыкам хореографии ведется долго, кропотливо.

Препятствием нередко бывают недостатки физического развития ребенка. Это, в основном, чрезмерная сопротивляемость связок, особое состояние некоторых мышц и т.п. Известных успехов можно добиться путем специальных корригирующих упражнений.

В практику преподавания классического танца в хореографических училищах ввели разминку в виде гимнастических упражнений. Эти опыты и наша работа показали, что если включать их в занятия, то можно добиться исправления дефектов в осанке, то есть сбалансировать мышцы тела. Вспомогательные корригирующие упражнения выполняются, лежа на спине, на животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения в партере (от фр.par terre - на земле) освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки и позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу 3 целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц.

- ✓ Занятия должны быть регулярными
- ✓ Перед началом их надо как следует разогреться», что достигается разминкой и прыжками
- ✓ Упражнения выполняются плавно, без рывков, в медленном темпе, особенно на гибкость
- ✓ Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых в стороны рук и ног
- ✓ Упражнения повторяются от 2-4 раз до 8-16
- ✓ Педагогу необходимо корректировать выполнение
- ✓ Упражнения на напряжение должны чередоваться с упражнениями на расслабление

**Упражнения для стопы** растягивают ахилловы сухожилия, подколенные мышцы и связки, укрепляют рессорные функции мышечно-связочного аппарата, то есть осуществляется профилактика плоскостопия, в итоге формируют нужный подъем стопы и приучают к ощущению натянутости стопы и вытянутой по всей длине ноги, что так необходимо в хореографии:

- ✓ «Карандаши» - натянуть стопу
- ✓ «Утюги» - сокращенная стопа
- ✓ Вращения стопой по кругу
- ✓ «Строим мост»
- ✓ «Книжка» или «Складочка»
- ✓ «Ножницы»
- ✓ Ходьба на п/п, пятках, пережат с п/п на подъем

**Упражнения на улучшение выворотности ног** делаем после того, как научились напрягать и расслаблять мышцы:

- ✓ «Бабочка»
- ✓ «Окошко»
- ✓ «Лягушка» на спине и на животе
- ✓ «Кузнечик»

**Упражнения на развитие танцевального шага** – это растяжка. Но у нас нет задачи максимально растянуть ребенка, достаточно добиться свободы в тазобедренном суставе и легкости ног при подъеме:

- ✓ Полушпагат «Птичка»
- ✓ Шпагаты прямой и продольный
- ✓ Махи ногами вперед и в сторону
- ✓ Наклоны к ногам
- ✓ «Окошко»
- ✓ Растяжки в парах

**Упражнения на гибкость** исправляют недостатки осанки:

**1. При кифозе (сутулости):**

- ✓ «Лодочка» (все варианты)
- ✓ «Кораблик»
- ✓ «Рыбка»
- ✓ «Кобра» и «Змея»
- ✓ «Кошечка» (все варианты)

**2. При лордозе (седлообразной спине):**

- ✓ «Книжка»
- ✓ «Качалка»
- ✓ «Ножницы»

**Элементы детской йоги** также активно используются мною в качестве разминки. Дети – природные существа. Они ближе к природе, чем взрослые, у них меньше установок, правил, привычек. У детей преобладает ассоциативное мышление, они во всем полагаются на свой небольшой опыт. Необходимо ассоциировать все, о чем мы говорим, с тем, что дети наблюдают и видят в повседневной жизни, что их окружает. И мы не занимаемся гимнастикой, мы играем в гимнастику. Такой раздел хатха-йоги, как **суставная**

**гимнастика**, не только укрепляет мышцы и суставы, но и дает психологический эффект: повышает активность, настроение, бодрость:

- ✓ «Флажки»
- ✓ «Тик-так»
- ✓ «Колокольчик»
- ✓ «Вентилятор»
- ✓ «Колобок»
- ✓ «Колеса паровоза»
- ✓ «Мюнхгаузен»
- ✓ «Посмотри, что за спиной»
- ✓ «Плуг»
- ✓ «Собака»
- ✓ «Свеча» или «Березка»

Также дети вполне могут освоить классический комплекс Сурья –Намаскар – Приветствие Солнцу. В нем прорабатываются все группы мышц.

## **Оценочные и методические материалы**

### **Методические приемы и принципы**

С первых же минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать желание заниматься. Поэтому нужно продумать **методические приемы**, которые помогут решить поставленные задачи.

В первую очередь, педагог должен **научить детей слушать музыку**, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождая движения, повышает качество их исполнения – выразительность, ритмичность, четкость, координацию. И здесь педагогу необходимы особое чутье и соответствующая подготовка.

Детей надо знакомить с музыкой, передающей разнохарактерные образы, - от веселых, беззаботных или лирических, нежных до энергичных, волевых, серьезных. Сопоставление конкретных музыкальных образов обогащает и организует эмоциональный мир ребенка, а способность уложить свои движения во времени, в соответствии с различным метроритмическим строением, положительно влияет на развитие слуха. Успех работы решается не количеством проделанных упражнений, а умением детей сопереживать их содержанию. По лицам движущихся малышей сразу видно, что дают им музыка и хореография.

Итак, **музыкальное сопровождение – дело первостепенной важности**. Аккомпанемент к упражнениям следует выбирать с учетом поставленных задач, так, чтобы он был приятен занимающимся. Именно в течение последовательного ряда занятий ребенок приучается к своеобразному мелодическому мышлению. Для этого необходимо подбирать предельно ясные по содержанию и восприятию мелодии, особенно на первых порах. Разумеется, музыка должна выбираться в соответствии с требованиями хорошего вкуса. Что касается его критериев, они определяются такими понятиями, как ясность, доходчивость, законченность мелодии.

### **Рекомендации общего характера:**

- ✓ В то время, когда звучит музыка, педагогу не стоит считать вслух, так как это притупляет восприятие мелодии ребенком. Объяснив и показав, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать малышу возможность самому вслушиваться в музыку. Считать вслух допустимо только в самом начале обучения новому движению.
- ✓ Танцевальные способности следует развивать, в равной степени работая над движениями рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова – никогда не будет достигнута полная гармония движений и не сложится должное впечатление от исполнения.
- ✓ Основами хореографии все дети группы занимаются одновременно, благодаря чему повышается плотность занятия и физиологическая нагрузка на организм ребенка. Упражнения строго дозируются: сложные чередуются с легкими; движения, требующие большого мышечного напряжения, - с движениями на расслабление.
- ✓ Занятие нужно проводить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения, и чтобы с каждым днем они приобретали все больше знаний и навыков.
- ✓ Не следует все время громко командовать. Иногда нужно объяснять тихо, но эмоционально. Это заставит занимающихся соблюдать тишину и внимательно слушать объяснение преподавателя.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении возможно только при использовании открытых педагогикой **принципов обучения:**

- ✓ **Принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий занимающегося. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений. А иногда выполнение изначально робким ребенком ведущих ролей или показ какого-либо упражнения по заданию педагога освобождает его от застенчивости, вызывает интерес к занятиям.
- ✓ **Принцип постепенного повышения требований** заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Также полезно чередовать нагрузку с отдыхом.
- ✓ **Принцип систематичности** – один из ведущих. Имеются ввиду непрерывность и регулярность занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня умелости. Ребенок должен знать, что занятие можно пропустить только по болезни. И это нужно не для результатов, а для понимания того, что любое дело надо выполнять добросовестно и доводить до конца. Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые дела, не доводя до конца прежние, в дальнейшем обернуться несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, в том числе и хореографией, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

- ✓ **Принцип сознательности и активности** предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.
- ✓ **Принцип повторяемости материала** подразумевает необходимость многократных повторений для выработки двигательного стереотипа. Если повторение вариативно, то есть в упражнение вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.
- ✓ **Принцип наглядности** в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом. Но если в начальной стадии главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному. Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Организация занятий хореографией обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества. Преподаватель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания.

- ✓ **Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.
- ✓ **Словесный метод.** Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Детей с первых же занятий нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и сила. Словом, можно и стимулировать активность учеников, и убить веру в себя.
- ✓ **Музыкальное сопровождение как методический прием.** Рассчитывать на то, что ребята сами научатся чувствовать музыку, вряд ли возможно. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

- ✓ **Импровизационный метод.** На занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог сталкивается с мышечной зажатостью малышей, стеснительностью. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. При импровизации ребята сами должны находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием. Недопустимо отмечать более успевающих во избежание копирования. Можно тактично направить внимание ребенка на подлинный характер музыки, чтобы он не придумывал движения, не связанные с ней.
- ✓ **Метод иллюстративной наглядности.** Занятие с дошкольниками не исчерпывается задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.
- ✓ **Игровой метод.** Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины П.Ф.Лесгафт еще в конце 19 века разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. При обучении детей движениям хорошо использовать игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений (например, «Нужно прыгать как зайчик; бежать тихо, как мышки»).
- ✓ **Концентрический метод** заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные варианты.

**Какими бы ни были методы по выбору педагога, главное, чтобы ребенок уходил с занятия счастливым и ждал новой встречи с музыкой и танцем**

#### **Формы предъявления результатов обучения:**

1. Фотоальбомы, видеозаписи.
2. Выступления на внутрисадовых праздниках.
3. Открытые занятия для родителей.
4. Отчетный концерт хореографического коллектива.
5. Участие в муниципальных, районных и городских фестивалях и конкурсах.

<b>Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности:</b>
1. Базарова Н., Мей В. – Азбука классического танца – Планета музыки, 2020
2. Барышникова Т.К. – Азбука хореографии, - М.: Айрис-пресс, 2000 г. (эл.вариант – eKNIGI)
3. Ваганова А.Я. - Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с (электронная библиотека RoyalLib.com)
4. Бокатов А., Сергеев С., - Детская йога - Ника-центр, 2004 (эл.вариант – eKNIGI)
5. Гюнтер Х., Джаз-данс, -
6. Котельникова Е. – Биомеханика хореографических упражнений, - ЛГИК им. Н.К. Крупской. - Ленинград : ЛГИК, 1980 (Санкт-Петербург : ИнфоКомм, 2013) эл.вар – Vivaldi)
7. Руднева С., Фиш С. – Ритмика, М.: Просвещение, 1972
8. Слуцкая С.Л. -Танцевальная мозаика, - хореография в детском саду / Слуцкая С. Л. - Москва: Линка-Пресс, 2006.
9. Ткаченко Т.Т. - М.: Искусство, 1954. — 680 с. Пособие для педагогов хореографов. Танцы народов мира от русского до эстонского.
10. Буренина А.И. – Ритмическая мозаика, - Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, - СПб.: ЛОИРО, 2000
11. Голицына Н.С. – Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ - М.: Скрипторий, 2004 (ГУП Псков. обл. тип.). - 71 с.
12. Зарецкая Н., Роот З. – Танцы в детском саду, - Айрис-Пресс, 2008
13. Каплунова И., Новоскольцева И., - Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей, - СПб. : Композитор, 2005
14. Авторская программа. Суворова Т.И. – Танцевальная ритмика для детей №1, 2,3,4,5,6 с музыкальным сопровождением на CD – дисках.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-ФИ-Дансе», - танцевально-игровая гимнастика для детей. – Издательство: Детство-Пресс, 2020