

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Дельфинчик»

Н.А. Ярош
Приказ № 87 от 30.08.2022

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Дельфинчик»

Дополнительная образовательная программа
художественной направленности
«Хореография»
Баженова И.А.
срок реализации программы 8 месяцев

г. Черногорск
2022 г.

Пояснительная записка.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Это связано с изменением нормативно-правовой базы: принятие Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 и утверждение Федеральных государственных стандартов дошкольного образования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым соответственно возрасту. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно и комплексно.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении русского народного танца, наиболее понятного и доступного для детей дошкольного возраста.

Программа «Веселый каблучок» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно и точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитывать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение, как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох так же необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей Родине.

В основу этой программы положен опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов-практиков: А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С. Ткаченко и др.

Цель – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников.

Задачи:

- создать условия для развития музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
- создать условия для эстетически-нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности и упорства в достижении поставленной цели, умение работать в паре и в коллективе.

Занятия проходят 2 раза в неделю, у двух групп 4-5 лет и 6-7 лет.

Продолжительность 1-го занятия 25-30 мин.

Содержание программы по разделам.

1. Вводное занятие. На данном занятии дети узнают, что такое танец, откуда идут его истоки, как овладевают этим искусством. О том, как зародился танец, виды танцев, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься в течении всего времени обучения.

2. Партерная гимнастика. Партерная гимнастика или партерный экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? Партерный экзерсис – это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, развить мышечную силу. Эти упражнения так же способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве. Данный раздел позволит детям познакомиться с элементами перестроений и построений (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в музыкальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Упражнения для разминки. Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе.

5. Народный танец. в данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет

свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволит детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут развить в них более раскрепощенную личность.

6. Классический танец. Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям узнать возможности своего тела, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

7. Бальный танец. В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы, как: подскоки, раг польки, вальса, полонеза. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в парах, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Так же как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Чарльстон».

В перспективном плане работы по хореографии, рассчитанном на год, все эти разделы присутствуют частично практически на каждом занятии в большей или меньшей степени, в зависимости от тематики и направленности каждого занятия, без определения каждого раздела отдельно, в системе.

Перспективное планирование по хореографии.

Сроки	Программное содержание	Задачи
Октябрь Занятие 1	<p>Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале. Постановка корпуса. Положение рук на талии, свободная позиция ног. Танцевальный шаг с носка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать интерес к занятиям. - Формировать общую культуру личности ребенка; - формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног. - Обучить детей танцевальному шагу с носка.
Октябрь Занятие 2	<p>Разминка. Повторить уроки 1. Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Хлопки в такт музыки. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой . Шаг с носка, на носках. Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разогреть мышцы. - формировать правильное исполнение танцевального шага. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. -научить перестраиваться из одного рисунка в другой
Октябрь Занятие 3-4	<p>Разминка. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом - «Хоровод». Построение врассыпную. Повторить уроки 1-3. Игровой самомассаж(уроки 1-2).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разогреть мышцы. -научить перестраиваться из одного рисунка в другой
Октябрь Занятие 5-6	<p>Разминка. Ходьба сидя на стуле. Построение в шеренгу и колонну, передвижение в сцеплении за руки, построение в круг и передвижение по кругу. Полуприседы, подъемы на носки, полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель – водящий встает впереди: он «иголка», дети – «нитка». Куда иголка идет –</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разогреть мышцы. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой - научить передавать заданный образ.

	<p>туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.</p> <p>Поднимание рук – на вдохе. Свободной опускание рук - на выдохе.</p> <p>Речитатив: Носом - вдох, А выдох – ртом. Дышим глубже, А потом – Марш на месте, Не спеша, Коль погода хороша!</p>	
<p>Октябрь Занятие 7-8</p>	<p>Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки. Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег враспынную. Стойка руки на пояс и за спину. Пружинные полуприседы. Танец сидя. Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Заучивание движений Затем повторяется сначала. Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, стоя, сидя.</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям. - познакомить детей со хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы.</p>
<p>Ноябрь Занятие 9-10</p>	<p>Разминка. Перестроение из одной шеренг в несколько по распоряжению. Упражнения с погремушками. Повторить уроки 7-8.Свободные, плавные движения руками. Приставной шаг в сторону. Танец сидя. Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, стоя, сидя. Потряхивание кистями рук.</p>	<p>- разогреть мышцы. - совершенствовать исполнение выученных движений.</p>
<p>Ноябрь Занятие 11-12</p>	<p>Разминка. Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги несколько. Упражнения с погремушками, хлопками. Танец «Кузнечик». («Песня о кузнечике» на муз. В.Шаинского). Описание танца А.1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из</p>

	<p>3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой. 5-8 – повторить счет 1-4. Б.1-2 – два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»).</p> <p>3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону. 5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулак о кулак справа («молоточки»).</p> <p>7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону. Припев. «Представьте себе...»</p> <p>А.1-2 – прыжком-стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед. 3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс. 5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо. Б. – повторить движение части А. Упражнение на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</p>	<p>одного рисунка в другой - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям.</p>
<p>Ноябрь Занятие 13-14</p>	<p>Разминка. Построение в шеренгу, круг. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ногой или хлопком, сидя на стуле. Упражнения с погремушками или хлопками. Танец «Кузнечик». Упражнение на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</p>	<p>- совершенствовать исполнение выученных движений. - познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый) - Формировать умение слушать музыку. - Развить чувство ритма.</p>
<p>Ноябрь Занятие 15-16</p>	<p>Разминка. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения с погремушками или хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И.Мазнин, А.Фомин) Построение лицом в круг, предмет в руках. Первый куплет. А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек. Б. 1-8 – повторить движения части а, шаги назад. Припев: А. 1-2- два удара погремушками («Тук-тук»).</p>	<p>- формировать умение ориентироваться в пространстве - формировать правильное исполнение танцевальных шагов. -научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - научить передавать заданный образ.</p>

	<p>3-4 – три удара погремушками. 5-8 – повторить счет 1-4. Б. 1-4 – повторить движение части А, счет 1-4. 5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («Лапу подает»).</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки – три удара погремушками о колени.</p> <p>Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева.</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторном припеве уйти по кругу к своему стулу.</p> <p>Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», столбик»).</p>	
<p>Ноябрь Занятие 17</p>	<p>Разминка. Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).</p> <p>Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).</p> <p>Упражнения с погремушками или хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И.Мазнин, А.Фомин) Построение лицом в круг, предмет в руках.</p> <p>Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», столбик»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развить чувство ритма. - Развивать координацию движений. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - совершенствовать исполнение выученных движений.
<p>Декабрь Занятие 18</p>	<p>Разминка. Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают.</p> <p>Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4).</p> <p>Танец «Кузнечик».</p> <p>Танцевальная разминка.</p> <p>Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развить музыкальный слух и чувства ритма. - научить импровизировать. - развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта.

<p>Декабрь Занятие 19-20</p>	<p>Разминка. Построение в круг. Танцевальные шаги: И.П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки. А. 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо. Б. 1-8 - с поворотом налево четыре приставных шага вправо. В. 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Г. – повторить движение части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо».Педагог показывает движения детям, дети повторяют: Четыре хлопка на каждый чет; Один хлопок на два счета и еще один хлопок на два; Четыре хлопка на каждый счет; Один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».</p>	<p>- Развить музыкальный слух и чувства ритма - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Учить правильной осанке при исполнении движений.</p>
<p>Декабрь Занятие 21-22</p>	<p>Разминка. Построение в круг. Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксу полька»). Построение в круг. Описание танца 1-я фигура. А – Б. 1-16 – шестнадцать шагов по кругу вправо. В – Г. 1-16 – восемь приставных шагов в том же направлении. Д – З. 1-32 – повторить движения частей А – Г в другую сторону, закончить лицом в круг. 2-я фигура. А. 1-4 – два подскока на месте. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Б. – повторить движение части А. В. 1-4 – два удара правой ногой о поле. 5-8 – четыре хлопка в ладоши.</p>	<p>-Развить музыкальный слух и чувства ритма. -Обучить детей танцевальным движениям. - Развивать координацию движений. -научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз. -научить «чувствовать» пару.</p>

	<p>Г. – повторить движения части В с левой ноги.</p> <p>Д – З. – повторить движения частей А – Д.</p> <p>Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p>	
<p>Декабрь Занятие 23-24</p>	<p>Разминка.</p> <p>Хлопки в ладоши - простые и ритмические.</p> <p>Положение рук перед собой, вверху, внизу справа, слева, на уровне головы.</p> <p>«Пружинка» - легкое приседание.</p> <p>Музыкальный размер 2/4 темп умеренный.</p> <p>Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт.</p> <p>«шаг, приставить, шаг, каблук». Повороты вправо, влево.</p> <p>Ритмический танец «Галоп шестерками».</p> <p>Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p>	<p>-Развить музыкальный слух и чувства ритма.</p> <p>-формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>-научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.</p>
<p>Январь Занятие 25-26</p>	<p>Разминка.</p> <p>Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.</p> <p>Различие динамики звука «громко – тихо».</p> <p>Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полуприседе – крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа и т.д.).</p> <p>Ритмический танец «Танец утят» (французская народная песня).</p> <p>И.П. – стойка руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.</p> <p>А. 1-4 – четыре раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»).</p> <p>5-8 – четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).</p> <p>Б. 1-4 – приседая и вставая, четыре раза колени вправо – влево («хвостики»).</p> <p>5-8 – четыре хлопка перед собой.</p> <p>В – Г – повторить движения частей А – Б.</p> <p>Припев.</p> <p>А. 1-8 – восемь подскоков по кругу, держась за руки.</p> <p>Б. – повторить движения части А.</p> <p>В – Г – повторить движения частей А – Б в другую сторону.</p> <p>Имитационно-образные упражнения на дыхание:</p> <p>«насос»:</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p>

	<p>1-4 – на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз; 5-8 – на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз. Повторить 3-4 раза.</p>	
<p>Январь Занятие 27-28</p>	<p>Разминка. Маршировка (шаг с носка, на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4). Ритмический танец «Танец утят». Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос»: 1-4 – на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз; 5-8 – на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз. Повторить 3-4 раза.</p>	<p>- Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при выполнении движений. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Развивать координацию движений.</p>
<p>Январь Занятие 29-30</p>	<p>Разминка. Маршировка (шаг с носка, на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4). Упражнение «Хоровод» (песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский). Описание танца Вступление. И.П. – стоя по кругу, держась за руки. Первый куплет. А. 1-8 – восемь шагов вправо по кругу. Б. 1-8 – восемь шагов по кругу на носках. В. – повторить движения части А в другую сторону. Г. – повторить движения части Б в другую сторону. Припев. А. 1-4 – четыре шага вперед, поднимая руки вверх. 5-8 – четыре шага назад – руки вниз. Б. 1-8 – «...И кузнечик запиликает на скрипке...» - изображают игру на скрипке. В. 1-8 – восемь махов руками в сцеплении вперед – назад. Г. 1-8 – рук вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга. Д. – повторить движения части В. Е. – повторить движения части Г. Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.</p>	<p>-формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - научить передавать заданный образ. - формировать умение вытягивать, сокращать стопу.</p>

	<p>Припев. Повторить упражнения припева. Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева. Специальные упражнения на развития силы мышц. Морские фигуры:</p> <p>«морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;</p> <p>«морской конек» - сед на пятках, руки за голову;</p> <p>«краб» - передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь;</p> <p>«дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх и в «замок».</p>	
<p>Январь Занятие 31</p>	<p>Разминка.</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по команде.</p> <p>«У оленя дом большой» уроки 17-18</p> <p>«Хоровод» уроки 31.</p> <p>Специальные упражнения на развития силы мышц. Морские фигуры:</p> <p>«морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;</p> <p>«морской конек» - сед на пятках, руки за голову;</p> <p>«краб» - передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь;</p> <p>«дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх и в «замок».</p>	<p>-формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p>
<p>Февраль Занятие 32 «Поход в зоопарк»</p>	<p>Ход урока</p> <p>Дети входят под песню о зоопарке (М.Гусев). Все строятся в колонну и идут дружно, не отставая. Игра «Нитка - иголка» (уроки 7-8).</p> <p>В клетках зоопарка сидят разные звери.</p> <p>«медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы;</p> <p>«пантера» - мягкий шаг;</p> <p>«цапля» - ходьба с высоким подниманием колена;</p> <p>«орлы» - повороты головы;</p> <p>«кошечка» - «котенок выгибает спину»(тянется);</p> <p>«змея» - упор лежа на бедрах, поворот головы налево – направо (змея шипит);</p> <p>«собачка» - упор стоя согнувшись; виляет «хвостиком» - таз влево - вправо;</p> <p>«лев» - лежит и греется на солнышке.</p> <p>3.Общеразвивающие упражнения на полу под песню Львенка и Черепахи (Ген.Гладкова и С.Козлова) «Я на солнышке лежу».</p>	<p>-способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии;</p> <p>-закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод»;</p> <p>Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.</p>

	<p>4. Все ребята очень стараются вести себя хорошо и дружелюбно, ведь доброта – это самое хорошее качество. Быть добрым – значит улыбаться, а от улыбки всем становится теплей: и слону и даже маленькой улитке. Все встают в дружный хоровод и танцуют.</p> <p>Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод» .</p> <p>Организованный выход из зала – «уход домой».</p>	
<p>Февраль Занятие 33-34</p>	<p>Разминка. Построение врассыпную. Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами в головы. Движение «Баю-бай», приставные шаги с приседанием. «Танцевальная - ритмическая гимнастика «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В.Шаинский, Э.Успенский). Описание танца Вступление. 1-8 – И.П. – основная стойка. 1-4 – основная стойка. Первый куплет. А. 1-4 – подняться на носки, руки дугами наружу в стороны –верху. 5-8 – опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами наружу расслабленно вниз. Б. – повторить движения части А. В. «Теперь я Чебурашка...» 1-2 – полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед («уши Чебурашки »). 3-4 – с поворотом И.П. встать, руки вниз. 5-6 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз («дворняжка»). 7-8 – с поворотом в И.П. встать, руки вниз. Г. 1-8 – в стойке ноги врозь поворот переступанием на пятках налево на 360 градусов – с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны. Д. – повторить движения части В. Е. – повторить движения части Г, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь. Второй куплет.</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям.</p>

	<p>А. 1-2 – в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу расслаблены. 3-4 – поворот туловища направо, руки расслаблены. 5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p>Б. 1-4 – медленно упор присев. 5-8 – скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье.</p> <p>В. 1-2 – согнуть правую ногу назад. 3-4 – поменять И.П. ног. 5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p>Г. 1-4 – повторить движения части В, счет 1-4. 5-6 – поменять И.П. ног. 7-8 – разогнуть правую ногу.</p> <p>Д. 1-2 – разогнуть руки в упор лежа прогнувшись. 3-4 – толчком ног упор присев. 5-8 – медленно встать в основную стойку.</p> <p>Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.</p> <p>Специальные упражнения на развития гибкости – морские фигуры: «улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь; «уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами , руки на пояс; «морской червяк» - упор стоя согнувшись.</p>	
<p>Февраль Занятие 35-36</p>	<p>Разминка. Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами в головы. Движение «Баю-бай», приставные шаги с приседанием. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют: Мы пойдем сначала вправо: раз, два, три! А потом пойдем налево: раз, два, три! А потом все соберемся: раз, два, три!(идут в круг). А потом все разойдемся: раз, два, три!(идут из круга). А потом мы все присядем: раз, два, три!(приседают) А потом все дружно встанем: раз, два, три!(встают)</p>	<p>- научить импровизировать. - формировать правильную осанку. - формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p>

	<p>А потом мы все станцуем: раз, два, три! А потом еще станцуем: раз, два. Три!(выполняют произвольные движения) «Танцевальная - ритмическая гимнастика «Чебурашка».</p> <p>Специальные упражнения на развития гибкости – морские фигуры: «улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь; «уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами , руки на пояс; «морской червяк» - упор стоя согнувшись.</p>	
<p>Февраль Занятие 37-38</p>	<p>Разминка. Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы, Хлопки, притопы в паре, кружение в паре. Выпады. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» «Танцевальная - ритмическая гимнастика «Чебурашка».</p> <p>Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалки», «Смываем водичкой руки, ноги»).</p>	<p>- Развить чувство ритма. - Развить чувство ритма. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
<p>Февраль Занятие 39</p>	<p>Разминка. Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы, Хлопки, притопы в паре, кружение в паре. Выпады. Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра «Совушка» Выбирается водящий – совушка. Ее гнездо находится в стороне от площадки. Играющие стоят на площадке. Совушка сидит в гнезде. По сигналу руководителя –«День наступает – все оживает» - дети ходят бегают, подражают полету бабочек, птиц, жуков. По сигналу: «Ночь наступает – все замирает» играющие замирают, останавливаясь в той позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться и шевельнувшись уводит в гнездо. Играющие опять оживают. Совушка меняется через две-три игры. Игра проводится под музыку: «день...» - музыка звучит громко, «ночь...» - музыка звучит тихо. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалки», «Смываем водичкой руки, ноги»).</p>	<p>- Развить чувство ритма. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p>
<p>Март Занятие 40</p>	<p>Разминка.</p>	<p>- развить музыкальный слух,</p>

	<p>Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.</p> <p>Маршировка (шаг с носка, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.)</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».</p> <p>Построение в круг. У кого-то из детей спрятан предмет. Водящий под музыку обходит детей и ищет предмет. По мере приближения к предмету музыка звучит громче, и наоборот. Выигрывает ребенок, который лучше ориентируется в динамике звука «громко – тихо» и быстрее найдет предмет.</p> <p>Ритмический танец полька «Старый жук» (музыка из кинофильма «Золушка»).</p> <p>И.П. – лицом в круг, стойка руки на пояс.</p> <p>А. 1 – правую ногу вперед на носок. 2 – притоп правой ноги. 3 – левую ногу вперед на носок. 4 – притоп левой ногой. 5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p>Б. 1-3 – три шага вперед. 4 – приставить ногу. 5-7 – три хлопка в ладоши. 8 – руки на пояс.</p> <p>В. - повторить движения части А.</p> <p>Г. – повторить движения части Б, но шаги назад.</p> <p>Потряхивание кистями рук. Сед руки за спину. Расслабление рук с выдохом.</p>	<p>умение начинать движение с нужного такта.</p> <p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p>
<p>Март Занятие 41-42</p>	<p>Разминка.</p> <p>Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.</p> <p>Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные.</p> <p>Ритмический танец полька «Старый жук» (музыка из кинофильма «Золушка»).</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».</p> <p>Потряхивание кистями рук. Сед руки за спину. Расслабление рук с выдохом.</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p>
<p>Март Занятие 43-44</p>	<p>Разминка.</p> <p>Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению.</p> <p>Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на</p>	<p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</p>

	<p>каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Эхо».</p> <p>В положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.</p>	<p>- Развивать координацию движений.</p> <p>- Развить чувство ритма.</p>
<p>Март Занятие 45-46</p>	<p>Разминка.</p> <p>Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению.</p> <p>Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук.</p> <p>Музыкально подвижная игра «Отгадай, чей голосок?».</p> <p>В положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.</p>	<p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- развить внимание, быстроту реакции.</p>
<p>Март Занятие 47 «В гости к Чебурашке»</p>	<p>Ход урока</p> <p>Дети входят в зал под песню «В мире много сказок» (В.Шаинской, Ю.Энтин).Педагог встречает их со словами «Сегодня мы с отправляемся путешествовать в мир сказки, в гости к Чебурашке. Жители государства сказочного, волшебного и загадочного, веселого, говорливого, забавного и счастливого приветствуют дружно нас и в гости ждут сейчас!»</p> <p>«Сказочный лес» - дети идут в обход по залу, выполняя различные движения: проходят речку (ходьба по скамейке), болото (прыжки), пещеру(переползания)», «переплывают озеро»(имитация движений руками.</p> <p>2. «Сказочная зарядка». Для того чтобы набраться сил, дети выполняют комплекс зарядки.</p> <p>Упражнение «Перестроение»: Слушай сказочный народ, Собираемся на сход. Поскорее в строй(круг) вставайте И зарядку начинайте!</p> <p>Упражнение «Потягивание»: Потягушка, потянись! Поскорей, скорей проснись! День настал давным-давно, Он стучит в твое окно.</p> <p>Упражнение «Наклоны»: Буратино потянулся, Раз прогнулся, два нагнулся, Зашагал и по порядку Начал делать он зарядку.</p>	<p>-совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».</p> <p>-закрепить выполнение группировки в положении лежа</p> <p>-содействовать развитию танцевальности, координации движений.</p>

Упражнение «Царя Гороха», или упражнение для мышц шеи и туловища:
Давным-давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил - вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался.

Упражнение «Дровосек»:
Чтобы лучше мне шагать,
Сделаю зарядку:
Помахаю топором
Я для вас, ребятки,
Ноги в сторону поставлю,
Вниз и вверх махну руками.

Упражнение «Выпады»:
Иван – Царевич, вот герой!
Смело он вступает в бой,
Волшебным он взмахнет мечом,
И змей – Горыныч нипочем.
Сделал выпад раз и два –
Отлетела голова.
Еще выпад три – четыре –
Отлетели остальные.

Упражнение «Прыжки»:
Вот лягушка на дорожке –
У нее озябли ножки.
Чтобы ей помочь быстрее,
Мы попрыгаем за ней.
Будем вместе с ней играть,
Чтобы ей царевной стать.

Упражнение «Потопаем»:
Шел король по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,
Еще разок порыгаем, попрыгаем
И ручками похлопаем, похлопаем,
И ножками потопаем, потопаем.

3. Танец «Мы пойдем сначала вправо». Дети отправляются в путь.
4. Звучит песня Бабы – Яги (на слова В.Александрова – кассета «Песни лукоморья»). Педагог читает письмо от Бабы-Яги, в котором говорится, что она превратила всех детей в Ежиков.

	<p>Игра «Совушка»</p> <p>5. Расколдовать детей поможет сказочный герой Чебурашка. Мы станцуем и споем, А потом домой пойдём. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».</p> <p>6. Ходьба с песней. Подведение итогов занятия. Организованный выход из зала.</p>	
<p>Апрель Занятие 48-49</p>	<p>Разминка. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Хлопки на каждый счет и через счет. Выполнение ОРУ под музыку с притопом под сильную долю такта. И.П. – стойка, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед. 3-4 – выпрямиться. 5 – притоп. 6-8 – пауза. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Данное упражнение – импровизация для детей. Необходимо создать определенные условия для выполнения свободных движений по желанию и возможности детей. При необходимости музыкальное произведение можно заменить другим. (Пластика «Девочка на шаре», песня «Я танцую», В.Дашкевич, Ю.Михайлов). В положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.</p>	<p>- развить внимание, быстроту реакции. - развить внимание, быстроту реакции. - Формировать навык «легкого шага»</p>
<p>Апрель Занятие 50-51</p>	<p>Разминка. Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие шаги на месте, хлопки в разных ритмических рисунках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Расслабление рук и потряхивание кистями.</p>	<p>- развивать воображение, фантазию. - развить артистизм.</p>
<p>Апрель Занятие 52-53</p>	<p>Разминка. Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие шаги на месте, хлопки в разных ритмических рисунках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» Музыкально-подвижная игра «Эхо» . Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.</p>	<p>- развивать воображение, фантазию. - развивать творческие способности детей.</p>
<p>Апрель Занятие</p>	<p>Разминка.</p>	<p>- Развить чувство ритма.</p>

54-55	<p>Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг.</p> <p>Хлопки на каждый счет и через счет.</p> <p>Шаг на каждый счет и через счет.</p> <ul style="list-style-type: none"> – шаг вперед с левой; – держать; – шаг вперед с правой; – держать. <p>Танец «Матушка-Россия» (поет Т.Буланова, аудиокассета «Мое русское сердце»).</p> <p>Описание танца</p> <p>Вступление.</p> <p>И.П – стойка руки в стороны – книзу, кист на себя.</p> <p>А. 1-4 – четыре пружинистых шага вперед.</p> <p>5-6 – два пружинистых полуприседа с поворотом туловища направо и двумя движениями согнутыми руками вниз.</p> <p>7-8 – повторить счет 5-5 в другую сторону.</p> <p>Б. – повторить движения части А.</p> <p>Первый куплет.</p> <p>А. 1-3 – три шага вперед, постепенно раскрывая руки в стороны.</p> <p>4 – приставить с акцентом ногу, руки в стороны.</p> <p>5-7 – три шага назад, руки через вторую позицию на пояс («закрыть»).</p> <p>8 – с акцентом приставить ногу.</p> <p>Б. – повторить движения части А счет 1-7, счет 8 – руки перед собой.</p> <p>В. 1-2 – приставной шаг вправо.</p> <p>3 – шаг право.</p> <p>4 – левую на пятку в сторону с наклоном туловища влево.</p> <p>5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону, приставные шаги.</p> <p>Г. – повторить движения части В.</p> <p>Припев.</p> <p>А. 1 – правую ногу вперед на пятку, руки на пояс.</p> <p>2 – приставить правую ногу с акцентом.</p> <p>3-4 – «тройной притоп» (или три беговых шага на месте с высоким подниманием бедра).</p> <p>5-6 – три раза (5-и-6) опустить и поднять плечи, руки в стороны – книзу, кисть на себя.</p> <p>7-8 – повторить счет 5-6.</p> <p>Б. – повторить движения части А с другой ноги.</p> <p>В. 1-2 – на шаг правую ногу в сторону, правую руку в сторону –верху.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.
-------	---	---

	<p>3-4 – приставить левую ногу, правую руку согнуть к левому плечу, локоть вперед. 5-8 – «Русский поклон» вперед. Г. – повторить движения части В в другую сторону. Проигрыш. Повторить вступление, стоя на месте. Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета. Припев. Повторить упражнения припева. Припев. Два раза выполнить упражнения куплета. Проигрыш. Повторить упражнения вступления, выполняя шаги вперед, затем тоже назад – 2 раза. Припев. Два раза повторить упражнения припева. Проигрыш. Повторить упражнения вступления на месте и тоже с уходом назад. Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.</p>	
<p>Май Занятие 56-57</p>	<p>Разминка. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речетатива: Светофор горит всегда! Красный свет – идти нельзя! Желтый свет – идти готов! Свет зеленый – я иду и до линии дойду! (Через одного идут до линии.) Хлопки на каждый счет и через счет. Шаг на каждый счет и через счет. Танец «Матушка-Россия». Раскачивание руками из различных исходных положениях .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжить обучать детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развивать координацию движений. - Учить строить рисунки танца. - формировать умение ориентироваться в пространстве
<p>Май Занятие 58-59</p>	<p>Разминка. Маршировка (шаг с носка, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, галоп подскоки. Перестроения – две шеренги, «шторки», круг, змейка.) Танец «Матушка-Россия» . Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета - вдох, на четыре счета -выдох. Речитатив: Руки к солнцу поднимаю И вздыхаю, и вздыхаю. Опускаю руки вниз, Выдох – паровоза свист. На четыре – вдох глубокий,</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжить обучать детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений.

	На четыре – выдох. Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре.	
Май Занятие 60-61	Разминка. Повторение пройденного материала. Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета - вдох, на четыре счета -выдох. Речитатив: Руки к солнцу поднимаю И вздыхаю, и вздыхаю. Опускаю руки вниз, Выдох – паровоза свист. На четыре – вдох глубокий, На четыре – выдох. Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре.	- развивать воображение, фантазию. - развить артистизм.
Май	Отчетный концерт танцевального кружка.	

Планируемые результаты:

- Научить ребенка чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- Формировать потребность к творческому самовыражению;
- Овладение детьми приемами, связками движений в танцевальных композициях;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Повышение работоспособности и двигательной активности;
- Развитие правильной осанки;
- Привитие культуры общения между собой и окружающими, в паре, в танце.

Используемая литература:

1. Буренина А.И. «Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста».
2. Раевская Е.П. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду»
3. Костровицкая В. «Сто уроков классического танца»
4. Урунтаева Г. «Дошкольная психология»
5. Ветлугина Н.А. «Эстетическое воспитание в детском саду»
6. Бекина С.И. «Музыка и движение»
7. Барышникова Т. «Азбукахореографии»
8. Интернет-ресурсы