

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 19
620036 г. Екатеринбург, ул. А. Муранова, 16 тел.: +7 (343) 300-19-40
E-mail: mdou19@eduekb.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ-детский сад № 19
Г.С.Брызгина
Приказ № 132 - О от «29» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хореография. Театр танца»**

Художественно-эстетическая направленность
Возраст обучения: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Алпатова Алина Игоревна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2025

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Основные цели	5
1.2. Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дополнительного образования «Хореография. Искусство танца»	6
2. Организационно- педагогические условия для реализации образовательной программы дополнительного образования «Хореография. Искусство танца»:	8
2.1. Кадровые условия	8
2.2 Педагогические условия	8
2.3 Организационные условия	11
2.4 Материально-технические условия	11
2.5 Календарный учебный график	12
2.6 Учебный план	14
3. Оценочные материалы освоения детьми образовательной программы дополнительного образования «Хореография. Игра- начало театра»	15
4. Методические материалы	19
5. Содержание программы дополнительного образования «Хореография. Игра – начало театра» по модулям:	19
5.1. Модуль «Азбука танца»	19
5.2. Модуль «Язык танца»	22
5.3. Модуль «Этикет танца»	25
5.4. Модуль «Игра – начало театра»	25
5.5. Модуль «Репертуар»	26

Пояснительная записка.

Хореография – это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. 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.

Танец можно назвать ритмической поэмой. Слово «Танец» вызывает в нашем сознании представление чего-то грандиозного, нежного и воздушного. 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.

Данная Образовательная рабочая программа рассчитана для педагогов дополнительного образования, хореографов, работающих с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования. Необходимость разработки Образовательной программы «Хореография. Игра – начало театра» для детей 4-5 лет обусловлена запросом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад № 19 и отсутствием концепции и системности в обучении детей дошкольного возраста основам танцевального искусства.

По мнению Крейга (Г.Крейг, 2000), у дошкольников сложно провести границу между моторным и перцептивным развитием, с одной стороны, и когнитивным – с другой. Отсутствие системной и чёткой концепции этого направления в дошкольном образовании приводит к фрагментарности в разработках по данному вопросу. Это побудило к созданию данной программы для детей дошкольного возраста с 5-6 лет.

Основания для разработки программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.08.2013 г. 706;
- Приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам" от 01.07.2013 г. N 499 г.
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15.05.2013 г. № 26;
- Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 г. № 1155;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 2014 г.;
- Программа «Развитие личности ребёнка средствами хореографии. Театр Танца», автор Усова О.В.
- Устав МБДОУ, локальные акты.

Структурно программа представляет собой комплекс из 5 модулей, каждый из которых состоит из психофизиологического обоснования, тематического плана, содержания, требований к уровню подготовки детей. В учебно-методическое обеспечение занятий входят литературное и практическое приложение.

Основные принципы, заложенные в данную программу: танец как способ «проживания» ребёнком ситуации, игра как способ познания и отражения жизни, сочетание коллективного и индивидуального творчества, единство чувственного и рационального. Музыка даёт «команды» движению, движение – отображает характер музыки. Одним из основных принципов в создании и воспроизведении ребёнком танца является целостность восприятия образа. Согласно этим принципам выбрана и форма подачи учебного материала – «Театр танца, как синтез искусств».

1.1. Основные цели программы:

- **Педагогическая** – обеспечить условия для развития творческих способностей детей
- **Образовательная** – развить детей средствами искусства, сформировать восприятие музыкальных образов и способности выражать их в движении, основываясь на принципах психофизиологической зрелости, законах роста и развития детей дошкольного возраста. Данная программа позволит педагогу двигаться в работе с детьми не от «взрослого к ребенку», а от «ребенка к взрослению».
- **Развивающая** – стимулировать познавательные процессы личности ребенка (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение). Обогащать его эмоционально-волевою сферу. Расширить возможности коммуникативной стороны общения у ребенка (невербальными средствами коммуникации).
- **Воспитывающая** – повысить двигательную активность и культуру движения ребенка, разнообразить оздоровительную работу в дошкольном учреждении (развитие фигуры, устранение физических недостатков, укрепление всех групп мышц, совершенствование координации движений), обеспечить интерес и любознательность детей, развить художественный вкус. Ознакомить ребенка с этикетом танца.

Кроме того, выбранная форма – эффективное средство формирования нравственного здоровья ребенка.

Специальные знания, умения и навыки являются необходимым средством воспроизведения образа, а не целью данного курса обучения.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности - 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 мин.

Новизна программы состоит в том, что система обучения танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; соблюдается личностно – ориентированный подход в обучении хореографии; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

1.2 Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дополнительного образования «Хореография. Театр танца»

Предметно-информационная составляющая:

К окончанию обучения дети должны:

1. Иметь представления:
 - о собственном теле
 - о танце, согласованности движений и музыки в нем;
 - о бальном танце.
2. Знать:
 - понятия (тренировочный костюм, спортивный костюм, концертный костюм, музыкальное вступление, линия танца, интервал);

- основы танцевальной азбуки (постановка корпуса, I, II, IV позиции рук, III и VI позиции ног, танцевальные шаги, постановка корпуса в паре, направление движения пары);
- детские, массовые и диско - танцы произвольной программы.

Деятельностно-коммуникативная составляющая:

К окончанию обучения дети должны:

1. Уметь:

- выполнять начальный тренаж для развития групп мышц, подвижности суставов и пластичности рук;
- хорошо ориентироваться в пространстве, сохранять интервалы в движении;
- координировать свои движения, сохраняя правильную осанку;
- различать музыку по характеру, темпу и ритму;
- реагировать на начало музыки и ее окончание, исполнять музыкальное вступление «preparation»;
- музыкально исполнять выученные движения в соответствии с ритмом и темпом музыки;
- давать характеристику музыкальному фрагменту, создавать игровой танцевальный образ;
- исполнять произвольные и конкурсные танцы.

2. Иметь навыки:

- культуры поведения в образовательном учреждении, на занятии, конкурсе, соревновании, концерте;
- гигиены костюма;
- коллективной деятельности под руководством педагога;
- зрительного и слухового восприятия.

Ценностно-ориентационная составляющая:

Воспитанники к концу обучения должны проявлять:

- интерес к возможностям своего тела;

- интерес к музыке и танцу как проявлениям красоты;
- стремление к танцевальной деятельности как источнику радости;
- отзывчивость, сопереживание, доброжелательное отношение друг к другу.

2. Организационно-педагогические условия для реализации образовательной программы дополнительного образования «Хореография»:

2.1.Кадровые условия

В МБДОУ - детский сад № 19 созданы необходимые кадровые условия для реализации Образовательной программы дополнительного образования «Хореография. Игра – начало театра».

Педагог дополнительного образования имеет необходимые навыки для преподавания хореографии воспитанникам МБДОУ:

№	ФИО	Образование	Стаж	Повышение квалификации
1	Алпатова Алина Игоревна	Инженер-технолог хлебопекарного, кондитерского и макаронного производства	7 лет	Профессиональная переподготовка по программе « Педагогика и методика дополнительного образования в дошкольной организации» (250 часов) Квалификация: Педагог дополнительного образования

2.2 Педагогические условия

Целостный процесс обучения хореографическим движениям можно условно разделить на 3 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 попытаются воссоздать увиденное, апробируют 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 и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений, учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции.

Объяснение техники исполнения упражнений дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям 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. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения и под музыку, но на 2, 4, 8 и большее количество счетов.

Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения длительным действиям. Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенку активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К

таким приемам можно отнести упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнения, постановка дыхательных 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 без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

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. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети свободно начнут двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Формы и методы проведения занятий

1. Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа; вопросы;
- освоение терминологии.

2. Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций;
- показ, исполнение педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу и др.

3. Практические методы обучения:

- тренинг;
- упражнения, этюды;
- практическая отработка, совершенствование движений.

4. Игровые методы:

- игропластика;
- игровой стретчинг;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры и др.

Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:

фотографии, литература по хореографии, ритмике, пластике, танцу, видео- аудиозаписи, правила поведения на сцене, словари терминов.

2.3. Организационные условия

Возможные формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая;
- индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий:

занятие-игра, репетиция, конкурс, творческая встреча, концерт, праздник, фестиваль и др.

2.4. Материально-технические условия

Занятия по хореографии проводятся в спортивном зале МБДОУ, расположенном на втором этаже здания. Для успешного осуществления программы имеется следующее оборудование и атрибуты:

- проектор – 1 шт,
- экран – 1 шт,
- музыкальный центр – 1 шт,
- ширма театральная – шт,
- театральные костюмы,
- коврики для занятий партерной гимнастикой по количеству детей в группе,
- платочки 25*25 см по количеству детей в группе,
- ленточки 50 см на кольцах, разных цветов (по 2 на человека),
- погремушки (по 2 на человека),

- косыночки (радужные) – 10 шт,
- косыночки желтые – 10 шт,
- корзинки с цветами, веночки, искусственные цветы по 11 шт,
- атрибуты для сюжетно-ролевых танцев.

Форма для занятий:

Девочки: белые футболки, юбки, носочки, удобная для занятий мягкая танцевальная обувь (чешки), волосы хорошо подобраны.

Мальчики: белые футболки, черные шорты, мягкая обувь – чешки.

2.5. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно – правовыми документами: Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом МБДОУ – детский сад №19, требованиями СанПиН и основной образовательной программы ДОУ.

Образовательный период осуществляется с 1 сентября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 5 до 6 лет составляет 36 недель.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

мониторинг -	с 01 по 11 сентября
итоговый мониторинг -	с 16 по 31 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Программа дополнительного образования рассчитана на возрастную ступень: старшая группа- 5-6 лет – 1 группа.

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям 11.1-11.13 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Распределение нагрузки (продолжительности образовательной деятельности) в неделю в группах осуществляется следующим образом:

Занятия проводятся во второй половине дня:

для детей 5-6 лет – 2 раза в неделю по 25 минут.

Календарный учебный график
Образовательной программы дополнительного образования
«Хореография. Театр танца» (для детей старшей группы 5-6 лет)

№	Название	Месяц	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия (время, мин.)	Количество занятий в месяц	Всего часов в год (время мин.)
1.	«Хореография. Театр танца»	сентябрь	2	25	8 (200 мин)	72 (1800 мин)
		октябрь	2	25	8 (200 мин)	
		ноябрь	2	25	8 (200 мин)	
		декабрь	2	25	8 (200 мин)	
		январь	2	25	8 (200 мин)	
		февраль	2	25	8 (200 мин)	
		март	2	25	8 (200 мин)	
		апрель	2	25	8 (200 мин)	
		май	2	25	8 (200 мин)	

2.6 Учебный план Образовательной программы дополнительного образования «Хореография. Театр танца»

Совместная образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая в течение 36 учебных недель, 2 раза в неделю во вторник, четверг. Учебный план представлен по 5 модулям:

Модуль 1 «Азбука танца»

Модуль 2 «Язык танца»

Модуль 3 «Этикет танца»

Модуль 4 «Игра - начало театра»

Модуль 5 «Репертуар»

Учебный план по модулям для детей 5-6 лет

Модуль	Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Итого
"Азбука танца"	Постановка корпуса	0,2	1,0	1,2
	Ходьба	0,3	0,5	0,8
	Бег	0,5	1,0	1,5
	Прыжки	0,3	0,5	0,8
	Подскоки	0,4	1,0	1,4
	Притопы	0,3	1,0	1,3
	Упражнения для кистей и рук	0,5	0,5	1,0
	Упражнения для головы	0,5	0,5	1,0
	Партерная гимнастика	0,8	3,5	4,3
	Упражнения для корпуса	0,2	0,5	0,7
	Итого	4,0	10,0	14,0
"Язык танца"	Танцевальные движения	1,0	2,5	3,5
	Парные движения	1,0	2,5	3,5
	Упражнения с предметами	1,0	4,0	5,0
	Ориентация в пространстве	1,0	3,0	4,0
	Итого	4,0	12,0	16,0
"Этикет танца"	Поклон	1,0	2,0	3,0
	Итого	1,0	2,0	3,0
«Игра – начало театра»	Работа над мимикой лица	1,0	3,0	4,0
	Этюды	1,0	2,0	3,0
	Слушание музыки	1,0	2,0	3,0
	Итого	3,0	7,0	10,0
Репертуар	«Львониха»	0,4	1,0	1,4
	«Полька-шутка»	0,4	1,0	1,4
	«Прощаться-здороваться»	0,4	2,0	2,4
	«Пляска парами»	0,4	3,5	3,9
	«Толстушки»	0,5	2,0	2,5
	«Веселые ладошки»	0,5	2,5	3,0
	«Танец кукол»	0,5	2,0	2,5
	«Танец с мячиком»	0,5	2,5	3,0
	«Пляска с султанчиками»	0,4	3,0	3,4
	«Куклы-неваляшки»	0,5	2,5	3,0
	«Кузнечик»	0,5	2,0	2,5
	Итого	5,0	24,0	29,0
Итого по всем разделам		17,0	55,0	72,0

3. Оценочные материалы

Для выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка и оптимизации взаимодействия с группой детей были выделены содержательные характеристики хореографической деятельности. Результатом реализации программы могут быть следующие целевые ориентиры:

- Использует выразительные средства в танцевальных и гимнастических композициях в соответствии заданной музыке;
- Самостоятельно отображает в движении основные средства музыкальной выразительности;
- Передает свой опыт младшим, способен организовать игровое общение с другими детьми;
- Импровизирует с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- Точно и правильно исполняет движения в танцевальных и гимнастических композициях.

Методы отслеживания результативности программы:

1. «Включенное» наблюдение.

Многократные наблюдения, их анализ позволяют сделать обоснованные выводы.

2. Изучение результатов творческой деятельности воспитанников (участия в концертах, праздниках, спортивных мероприятиях, соревнованиях).

Содержательные характеристики

Чувство ритма

1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):		
1 уровень	2 уровень	3 уровень
смену движений производит с запаздыванием,	производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей),	Ребенок самостоятельно, четко производит смену движений, движения соответствуют

движения не соответствуют характеру музыки	движения соответствуют характеру музыки	характеру музыки
2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:		
движения не соответствуют характеру, темпу и ритму музыки, отсутствие эмоций при движении	движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность эмоций при движении при выполнении движений	движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений
3) соответствие ритма движений ритму музыки:		
движения выполняются не ритмично	выполнение движений с ошибками	четкое выполнение движений
4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):		
ребенок выполняет все движения без ошибок	допускает 1-2 ошибки	не справляется с заданием

Воспроизведение ритма

1) воспроизведение ритма песни шагами:		
допускает много ошибок или не справляется с заданием	верно производит ритм песни шагами на месте	верно производит ритм песни шагами на месте и в движении по залу
2) воспроизведение ритмических рисунков в хлопках		
Допускает более 50% ошибок при воспроизведении	допускает 2-3 ошибки	ребенок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок

ритмического рисунка		
----------------------	--	--

Творчество

1) сочинение ритмических рисунков:		
пассивен при сочинении ритмического рисунка, не проявляет творчества	Ритмический рисунок носит эмоционально-выразительный характер	Ребенок сам сочиняет оригинальные ритмические рисунки, творчески подходит к придумыванию ритмического рисунка
2) танцевальное:		
не чувствует характер музыки, движения не соответствуют темпу и ритму музыки	Чувствует ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки	ребенок чувствует характер музыки, ритм, передает это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны

Результаты заносятся в карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы также являются:

- конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца;
- праздничные выступления;
- фольклорные праздники («Масленица» и т.д.);
- развлечения и досуги («Осенины», «Посиделки на завалинке»);
- отчетные концерты;
- участие в смотрах, конкурсах;
- поступление ребенка в танцевальные студии.

4. Методические материалы

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии». Айрис Пресс. Москва, 1999.
2. О.В. Усова «Театр танца для детей 3-6». Авторская программа. – Екатеринбург, 2011
3. А. Я. Ваганова «Основы классического танца». Ленинград, 1980.
4. С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду». Линка-Пресс. Москва, 2006.
5. Е.Ю. Дрожжина, М.Б. Снежкова «Обучение дошкольников современным танцам». Метод. пособие. Центр педагогического образования. Москва, 2014.
6. Е.И. Елисеева, Ю.Н. Родионова «Ритмика в детском саду». Метод. пособие. УЦ «Перспектива». Москва, 2015.
7. И.М. Каплунова, И.А. Новоскольцева «Потанцуй со мной дружок». Метод. пособие. Изд. «Невская Нота», 2010.
8. Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей. Выпуск 4». Учебное пособие. «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2005.
9. Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей. Выпуск 5». Учебное пособие. «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург, 2005.
10. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения».
11. О. Киенко «Хореография в виде сказки или как научить детей танцевать. Метод». Приложение к видеокурсу. Харьков, 2017
12. С.И. Бекина «Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 3-5 лет.
13. «Сщ-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для дошкольных и школьных учреждений. «Детство-пресс». СПб, 2000
14. М.И. Чистякова «Психогимнастика. М». Просвещение, 1995.

5. Содержание программы дополнительного образования «Хореография. Театр танца» по модулям:

5.1. Модуль «Азбука танца»

5-6 лет

1. Постановка корпуса:

- продолжение работы над подтянутостью спины
- красивой постановкой головы;
- ощущение «развернутости» плеч.

2. Ходьба:

- простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы):
 - в спокойном темпе
 - равномерном ритме (идем получать золотые медали).
- шаг со свободной стопой:
 - в разном ритме и темпе.
- шаг на пятках: продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага (разбей лед на луже).
- шаг на носках: работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки).
- Шаг назад: исключать сталкивание детей.

3. Движения рук, включаемые в ходьбу:

- размахивание вперед;
- размахивание назад;
- подъем вверх;
- подъем в стороны;
- руки спрятаны за спину;
- движение с использованием хлопков.

4. Бег:

- легкий;
- равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.

5. Прыжки:

- легкие;
- равномерные;
- высокие: по $\frac{1}{4}$ такта;
- низкие: по $\frac{1}{8}$ такта;
- возможны сочетания прыжков различной длительности и чередование прыжков и «пружинки» (на преодоление двигательного автоматизма)

6. Подскоки:

- легко перепрыгивать с ноги на ногу, движение вводится во второй половине учебного года (подготовка к этому виду движения проводится с детьми в первой половине года); сочетать подскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом (скачут мячики, мячики покатались).

7. Притопы:

- удары стопы в пол равномерно по три (тройной притоп), различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд;
- поочередные удары равномерно и с паузой: три чередующихся удара разными ногами (по $\frac{1}{8}$ такта и затем пауза).

8. Упражнение для головы:

- наклоны головы вперед (вниз);
- в стороны к ушкам и по точкам с одной стороны на другую (птичка клюет и здоровается клювиком);
- полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через верх).

9. Упражнения для плеч:

- спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз (одновременно два плеча и поочередно правое - левое);
- круговые движения плечами вперед и назад: руки могут быть

- опущены вдоль корпуса;
- поставлены на пояс;
- положение «крылышки утят»;
- согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч также очерчивают круг, кисти лежат на плечах;
- «паровозик едет».

10. Упражнения для корпуса:

- активные наклоны в стороны;
- наклоны вперед;
- перегибы корпуса назад;
- наклоны чередуются, исполняются в разных ритмических рисунках и на разные наклоны корпуса вперед (вниз) на $2/4$, а выпрямление на $1/4$ такта, затем пауза на $1/4$;
- один подъем и опускание плеч по $1/8$ такта.

11. Упражнение для кистей, рук, пальцев:

Руки:

- к ранее выученным добавляются круговые движения;
- круговые движения вперед- назад, к себе – от себя;
- круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак);
- движения рук исполняются ритмично, четко (мельница, стрелки часов);
- работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки);
- пальцы рук активно собираем в кулачки, а затем вытягиваем, собирая их вместе или растопырив (кошка выпускает коготки);
- можно использовать пальчиковые игры.

Пружинные движения руками:

- выразительность и слитность движения;
- в качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать музыку энергичного характера м.р. $4/4$.

Тема контрастов: работа над образными движениями (маленький воробушек – большой орел, бабочки – жуки, цветы – злюки – закорюки).

12. Партерная гимнастика (упражнения на полу):

- вводится в курсе «Искусство танца» (для развития у ребенка умений и навыков владения своим телом). Движения исполняются по принципу контраста: напряжение – расслабление;
- исполняются образные движения: ящерка свернулась, вытянулась, кошка выгибает спину, катаемся на велосипеде, «неваляшка». Упражнения выстраиваются от простого к сложному;
- упражнения для стоп, колен, корпуса;
- сидя на полу;
- лежа на полу для рук, ног, корпуса.

5.2. Модуль «Язык танца»

5-6 лет

1. Танцевальные движения:

Приставной шаг (шаг – приставить; поднимаемся по лесенке, спускаемся с нее):

- в сторону (вправо, влево);
- вперед;
- со статичным положением рук.

Топающий шаг:

- шаг с притопом: шаг ногой вперед, затем два притопа, пауза $\frac{1}{4}$ такта.

Боковой галоп:

- начало разучивания (движение рекомендуется вводить во второй половине года).

Полуприседание: небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание – «пружинки» мягко и резко, но равномерно. Хорошо это движение окрасить динамическими оттенками (деревянный Буратино,

мягкие ноги у Мальвины).

Повороты на двух ногах:

- кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное переступание.

Вынос ноги на каблук:

- с одновременным полуприседанием;
- знакомство детей с понятием «опорная нога», «работающая нога».

Хлопки:

- тройные с паузой по 1/8 такта;
- удары ладонь о ладонь;
- удары по коленам;
- удары по плечам.

2. Парные движения

Кружение в парах:

- «лодочкой»: ноги движутся вперед (друг за другом);
- отход друг от друга назад;
- различные виды хлопков в паре;
- поочередное исполнение движений партнера и партнерши;
- переходы к другому партнеру во время танца.
-

3. Упражнения с предметами:

Куклы:

- покачивание;
- передача друг другу.

Куклу можно:

- посадить на стульчик;
- станцевать для нее;
- погрозить ей пальчиком;
- погладить по голове.

Платочек:

- ранее полученные навыки движения с платочком сочетать в небольшие комбинации;
- стоя;
- продвигаясь простым шагом.

Погремушки:

- удары или встряхивания по 1/4 такта или 1/8 равномерно или по 3 с последующей паузой;
- поочередные удары погремушкой по правому и левому плечу;
- поочередные удары погремушкой по коленям;
- тройные удары погремушкой по ладони левой руки.

4. Ориентация в пространстве:

- Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках:

Круг:

- один круг;
- два круга (концентрических).

Линии:

- одна линия;
- две линии (друг за другом или лицом друг к другу);
- «змейка»
- плетем «корзиночку».

Движение:

- по кругу (с равными расстояниями между детьми)
- в противоположную сторону;
- враспынную;
- упражнение «петелька»;
- упражнение «воротца»;
- движение по кругу в парах.

5.3. Модуль «Этикет танца»

5-6 лет

1. Поклон.

- выполняется у мальчиков и девочек по-разному;
Работа над этикетом танца:
- партнер приглашает девочку на танец и благодарит в конце танца поклоном, девочка отвечает на приглашение и выражает благодарность за танец также, поклоном;
- партнер, проводя девочку на танец, смотрит на нее, общается с ней в танце мимикой, жестами, глазами.

5.4. Модуль «Игра – начало театра»

Научить дошкольников:

- внешнему проявлению эмоциональных состояний по мимике-выразительным движениям мышц лица;
- внешнему проявлению эмоциональных состояний по пантомимике – выразительным движениям всего тела;
- внешнему проявлению эмоциональных состояний по вокальной мимике – выразительным свойствам речи;
- тонкому пониманию всех оттенков и нюансов выражения лица, жеста, движения тела другого человека.

РАБОТА НАД МИМИКОЙ для детей 5-6 лет

Передать мимикой следующие образы:

- Будь внимателен.
- Интерес. Получи подарок.
- Встретил хорошего знакомого.
- Удивился подарку.
- Страшно в темноте одному.

- Чувство вины.
- Стыдно за обман.
- Грустно расставаться с другом.
- Я чищу зубы.

ЭТЮДЫ для детей 5-6 лет

- «Что там происходит».
- «Кто съел варенье?».
- «Карлсон».
- «Я грозный боец».
- «Негаданная радость».
- «За стеклом».
- «Золушка».
- «Остров плакс».
- «Хмурый орел».
- «Злая собака».
- «Чуня просит прощения».
- «Потерялся».
- «Змей горыныч».
- «Маленький скульптор».
- «Поход в гости».

СЛУШАНИЕ МУЗЫКИ для детей 5-6 лет

- Адигезалова В. «Мне очень весело».
- Рачева А. «Поссорились два петушка».
- Ферро А. «Гавот».
- Ломов Т. «На берегу».
- Сирийская народная мелодия «Факиры».
- Львова Д. «Хорошее настроение».

- Лысенко Н. «Момент отчаяния».
- Караева К. «Сцена грозы».

5.5. Модуль «Репертуар»

5-6 лет

Общие танцы:

- «Львониха».
- «Полька-шутка».
- «Прощаться - здороваться».
- «Пляска парами».
- «Топотушки».
- «Веселые ладошки».
- «Танец с мячиком».
- «Пляска с султанчиками».
- «Куклы-неваляшки».
- «Кузнечик».
- «Твист».

Индивидуальные танцы:

- «Поварята».
- «Петрушки – заводные игрушки».
- «Танец кукол».
- «Елочки».
- «Танец сосулек».
- «Танец чашечек».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658536

Владелец Брызгина Галина Сергеевна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026