

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №75» компенсирующего вида
(«Детский сад №75»)

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО:
Педагогическим советом

Протокол № 3
«25» 08 2023

Зубова Ольга
Юрьевна

Подписано цифровой подписью:
Зубова Ольга Юрьевна
DN: cn=Зубова Ольга Юрьевна,
o=МБДОУ "Детский сад №75", ou,
email=barnaul.detsad-75@mail.ru,
c=RU
Дата: 2023.12.08 08:29:31 +07'00'

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №75»

от «28» 08 2023 № 60-осн
 О.Ю.Зубова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТАНЦЕВАЛЬНОГО КРУЖКА
«Весёлый каблучок»

Направленность: художественная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Автор-составитель: Калюга Елена Павловна,
музыкальный руководитель

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	2
2	Содержание программы	3
3.	Планируемые результаты	11
6.	Учебно-тематический план.....	12
7.	Ресурсное обеспечение.....	17
8.	Список литературы.....	18

1. Пояснительная записка.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. В последние годы заметно возросла потребность в эффективных методах воспитания детей.

Танец и игра являются одним из стержневых видов деятельности, поскольку по своей природе являются синтетическими, объединяющими музыку, движение и слово. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Система занятий комплексно воздействует на развитие детского организма: укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую систему, дыхательную и нервную. Дети получают нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Интерес ребенка - это основной фактор. От того насколько увлечен ребенок и как близок ему сам педагог зависит его желание к занятиям хореографией. Дети в первую очередь ищут друга в педагоге, а потом уже отвечают требованиям самой образовательной программы.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс освоения и запоминания материала, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения ребенка. Танец – это первая крохотная возможность для ребенка почувствовать себя маленьким артистом. Он начинает чувствовать себя более раскрепощенным. Параллельно развиваются индивидуальные качества личности, воспитывается

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

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я. Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С. Ткаченко и др.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности для детей 5-7 лет танцевальный кружок «Весёлый каблучок» (далее- программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №75» компенсирующего вида.

Новизна программы заключается в том, что, имея художественную направленность в системе дополнительного образования, программа является полноправным партнером дошкольного образования. Программа ориентирована на развитие творческих способностей детей, передачу духовного и культурного опыта человечества, получению учащимися основ будущего профессионального образования.

Основной целью данной направленности является: раскрытие творческих способностей обучающихся, нравственное и художественно-эстетическое развитие личности ребёнка. Предлагаемые в программе формы и методы, средства обучения эффективны и действенны для детей дошкольного возраста.

Актуальность программы заключается в том, что через игровую подачу учебно-развивающего материала, с помощью выразительных средств хореографии, она способствует эффективному развитию опорно-двигательного аппарата дошкольника. Кроме этого, создание художественного образа и игровая атмосфера помогают ребенку эмоционально раскрепоститься, самовыразиться с помощью танцевальных движений под музыку. Это еще раз подчеркивает актуальность присутствия данной программы в системе дополнительного образования.

Одной из самых распространенных проблем настоящего времени является оптимизация развития опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки ребенка. Актуальность подтверждается статистическими показателями: физически зрелыми рождается не более 14% детей; 25 – 35% детей, пришедших в 1-й класс, имеют физические заболевания. Наибольшее значение для здоровья человека имеет образ жизни, а основной элемент здорового образа жизни – высокая двигательная культура. Посредством хореографии проводится профилактическая и оздоровительная работа над особенностями физического развития (плоскостопие и сколиоз).

Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребенка. Это элементарные знания самомассажа, дыхательная гимнастика, умение освобождаться от стрессов и перенапряжения.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, она решает основную идею комплексного гармоничного развития детей дошкольного возраста. Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить творческие способности дошкольников, раскрыть для них новый чудесный мир, почувствовать себя художником, творцом.

1.1. Цели и задачи программы.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами хореографических упражнений, создание необходимого двигательного режима, положительно психологического настроя для укрепления здоровья ребенка, его физического и умственного развития.

Задачи программы

Образовательные:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умение менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроя;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе,
- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приемы:

Игровой метод.

Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод

- выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод.

Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе

изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Данная программа рассчитана старший дошкольный возраст ввиду особенностей комплектования Учреждения.

Сроки реализации программы

Программа предназначена для обучения детей 5 – 7 лет и рассчитана на 8 месяцев. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий 25 минут – старшая группа (5-6 лет), 30 минут – подготовительная группа (6-7 лет).

Структура занятия.

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки.

Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения.

Третья часть занятия – музыкально- ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

Виды и типы занятий.

Занятия проводятся с применением различных структур:

- традиционное занятие;
- тематическое занятие;
- сюжетное занятие;
- игровое занятие;

– занятие - импровизация

I. *Традиционные занятия* делятся на:

- обучающие;
- закрепляющие;
- итоговые.

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

II. *Тематическое занятие*

Оно состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Цель занятия: Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку, развитие гибкости, пластичности, развитие способности к выразительному исполнению движений.

На занятии используются:

1. Основные виды движений: а) ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоко подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба гусиным шагом и др.; б) бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку») и др.; в) прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкое поскакивание и др.

2. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц: упражнения на развитие гибкости, пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

3. Плясовые движения: – элементы народных плясок, доступных по координации. Например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой «выбрасывание» ног, полуприседание для девочек, и полуприсядка для мальчиков и др.; - разучивание танцевальных упражнений: шаг польки, приставной шаг, поскоки и др., а также разучивание музыкально-ритмических композиций.

III. *Сюжетное занятие*

Сюжетное занятие выстраивается в соответствии с содержанием русских и зарубежных сказок. В сюжетном занятии преобладают

имитационные движения – разнообразные, образноигровые движения, жесты раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях)

Цель занятия: развивать у детей умение сочувствовать, сопереживать другим людям и животным – персонажем сказок. Развивать художественно-творческие способности по средству ритмической пластики. Сюжетное занятие проводится по заданному сценарию сказки, или произведения.

Занятие состоит из основных трех частей.

Подготовительная часть: сюда входят разминка и общеразвивающие упражнения, в которых отражен сюжет занятия, т.е. «сказочная зарядка».

Основная часть: это кульминация – наивысшая точка развития сюжета. В основную часть входят музыкально-ритмические композиции, соответствующие сценарию.

Заключительная часть – развязка на достижение целей, которые были поставлены в начале занятия перед детьми.

Можно использовать следующие сюжетные темы: «На лесной опушке», «Новогодняя сказка», «Путешествие по сказкам», «Теремок», «Осень в гости к нам пришла», «Весенняя карусель».

IV. Игровое занятие

Игровое занятие по структуре напоминает сюжетное занятие.

Цель занятия: способствовать развитию у детей творческих и физических способностей. Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентирование в пространстве.

Занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

В подготовительной части проводится разминка и общеразвивающие упражнения. Характер упражнений соответствует теме, предлагаемой педагогом по типу зарядки.

Основная часть занятия включает в себя подвижные игры, отражающие тему занятия.

В заключительной части используются музыкально-ритмические композиции, соответствующие данной теме занятия.

Возможно итоговое занятие, которое проводится в виде диагностики развития музыкальных и двигательных способностей по всем видам деятельности музыкального движения, усвоенному в какой-то определенный отрезок времени: например, гимнастический комплекс, элементы русского народного танца, ритмические рисунки и т. д.,

Для достижения наибольшей эффективности результатов необходима строгая продуманность каждого занятия, отдельных его частей, использование широкого арсенала методических приемов обучения, индивидуальный подход.

V. Занятие - импровизация

На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятие-импровизация, как правило, проходит в конце учебного года. У детей развиты двигательные навыки, накоплен разнообразный музыкально- ритмический репертуар, что способствует творческому мышлению, воображению и фантазии.

Занятие-импровизация проходит в свободной импровизированной форме.

Цель занятия: повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Способствовать развитию импровизации, творческих способностей детей.

Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять детей большим количеством материала, избегать однообразных заданий. Занятия должны приносить детям радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать их творческий потенциал. Надо шире привлекать их к показу движений, объяснению двигательных заданий и правил игры, оценки деятельности друг друга.

Этапы процесса обучения.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап - обучению 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, у детей пытаются воссоздать увиденное, подражая педагогу. Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении простым упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и

приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод.

Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей. В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей. Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;

- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантизм»);
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар. Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

Формы подведения итогов.

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.

3. Планируемые результаты

1. Первое полугодие

- дети знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем.
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполнять простейшие построения и перестроения
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).
- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- знают основные танцевальные позиции рук и ног.
- умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

2. Второе полугодие

- умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку.
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр.
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, народные, бальные

танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Общие результаты :

- дети с удовольствием посещают занятия, они активны и эмоциональны;
- каждый ребёнок может осознанно повторить выученные элементы танцев;
- родители интересуются занятиями детей;
- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

4. Учебно-тематический план.

В старшем дошкольном возрасте ребенок достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе.

У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная современная и танцевальная музыка, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи: - развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

N	Тема занятий	Количество занятий
1	Её Величество музыка	4
2	Игровая разминка	4
3	Элементы классического танца	8
4	Ритмопластика	4
5	Рисунок танца	5
6	Народный танец	4
7	Бальный танец	5
8	Танцевальное ассорти (репетиции и постановки)	30
	Итого	64

Содержание курса

Тема «Ее величество Музыка»

Задачи:

- закрепить знания, навыки, полученные ранее;
- уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).
3. Такт, затакт, размер 2/4, 3/4, 4/4.
 - уметь выделять сильную долю;
 - уметь начинать движение с затакта;
 - творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;
 - игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»
4. Музыкальный жанр
 - полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр);
 - игра: «Марш – полька – вальс» capella, уметь двигаться под нее
5. Слушать музыку а capella, уметь двигаться под нее.

Тема «Игровая разминка»

Задачи:

- Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
- Развивать природные данные детей.
- Укреплять физическое и психическое здоровье.
- Расширять музыкальный кругозор.
- Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу:
 - постановка корпуса;
 - работа на стопы;
 - растяжка;
 - работа над укреплением брюшного пресса.
2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги + хлопки).
3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Свечка», «Мостик», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».

4. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»
5. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
6. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
7. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок»;
8. тянем носочки вперед в положении сидя;
9. Поочередно сгибаем и выпрямляем ноги, упражнение «Утюжок».
10. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
11. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».
12. Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа, полушпагаты.
13. Игровая композиция «Сказка о жадном императоре»

Тема «Элементы классического танца»

Задачи:

- Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
- Формировать правильную осанку и координацию движений.
- Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Экзерсис на середине: постановка корпуса (ноги в свободном положении);
2. понятия рабочая нога и опорная нога;
3. позиции ног (I-я, II-я, III-я, vI при относительной выворотности ног); постановка корпуса в I – II – III позиции;
4. releve на полупальцы;
5. demi - plie в I – II – III-VI позиции;
6. чередование releve и demi – plie; grand-plie в I – II – III-VI позиции;
7. battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
8. cote (легкие прыжки);
9. перегиб корпуса вперед и в сторону. позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
10. перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма); повороты головы на $1/2$; $1/4$

Тема «Ритмопластика»

Задачи:

- Развивать внимание, память, координацию движений.
- Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов

- Двигаться в соответствии с характером музыки.
- Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

1. «Разноцветная игра», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Ни кола, ни двора», «Кукляндия», «Звериная аэробика»
2. Танцевальные этюды на современном материале.

Тема «Рисунок танца»

Задачи:

- Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
- Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
- Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

Движение по линии танца.

1. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории): замкнутый круг; раскрытый круг (полукруг); круг в круге; сплетенный круг (корзиночка); лицом в круг, лицом из круга; круг парами. Научить перестраиваться из одного вида в другой.
2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»: перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план); перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
3. Понятие «Диагональ»: перестроение из круга в диагональ; перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
4. Рисунок танца «Спираль». Игра «Клубок ниток».
5. Рисунок танца «Змейка»: горизонтальная; вертикальная. Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).
6. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца». Игра – танец «Бесконечный».

Тема «Народный танец»

Задачи:

- Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
- Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
- Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
- работа рук в русском танце;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон;
- подскоки;
- припадания;
- тройные прыжки
- бег с вытянутыми носочками
- боковой галоп
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
- хлопки
- движение с выставлением ноги на носок;
- движение «ключик»
- «ковырялочка» вперед и назад
- пружинка с поворотом
- приставные шаги в сторону

4. Ходы:

- простой, на полупальцах,
- боковой, приставной,
- боковой ход «припадание» по VI позиции,
- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

5. Подготовка к «дробям»:

- притопы,
- удары полупальцами, удары каблуком;

6. Хлопки и хлопучки для мальчиков:

- одинарные по бедру и голенищу.
- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

Тема «Бальный танец»

Задачи:

- Познакомить детей с историей бального танца.
- Научить основам танца «Полька».
- Разучить основные элементы танца «Вальс».
- Разучить основные движения танца «Вару-вару»

Содержание

1. Введение в предмет

Изучение основ танца «Полька»: подскоки, шаг польки, галоп; комбинирование изученных элементов; положения в паре: «лодочка», руки «крест-накрест», мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

2. Изучение основ танца «Вальс»: основные элементы: «качели», «квадрат», «ромб», «вальсовая дорожка», «перемена»; valance (покачивание в разные стороны) работа в паре: положение рук в паре, «ромб» в паре, вращение «звездочка»; простые танцевальные комбинации.
3. Изучение основ танца «Вару-вару» выброс ног поочередно в прыжке вперед: выброс ног поочередно с прыжка с разные стороны; комбинированное изучение основных элементов; рисунок танца: - положение an face; - положение «лицом друг к другу» работа в паре: - положение рук в паре; - положение ног в паре; - вращение в паре «волчок»; работа над ритмом: - похлопывание основного ритма танца; - работа над ритмом в движении.

Тема «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

- Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
- Подготовить к показательным выступлениям.
- Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

1. Хороводные танцы: «Аленушки», «Василек», «Родные просторы»
2. Сюжетные танцы: «У самовара», «Отдых летом», «На птичьем дворе»
Детские танцы «Барбарики», «Пробуждальный» танец, «Веселые квадраты», «Зажигай!», «Десантники», «Анастасия», «Весенняя фантазия».
3. Танцы народов мира: «Восточный танец», «Сиртаки», «Русский перепляс», «Еврейский танец», «Казачата», «Ковбои», «Аргентинское танго», «Танец с тросточками», «Веселый рок-н-рол», «Кармен» (испанский танец), «Цыганский танец».
4. Образные танцы «Пингвины», «Снеговики», «Гномики», «Бабочки».

5. Ресурсное обеспечение и условия реализации программы:

Материально-техническая база:

- музыкальный зал с ковровым покрытием, оборудованный зеркалами;
- комостюмерная (хранение и пошив костюмов);
- музыкальный аккомпанемент (фортепиано);
- магнитофон CD, MP 3, диски, флеш- носители;
- индивидуальная форма для занятий (балетки, шорты и юбки).

Методическое обеспечение:

- методический материал;
- видео материал;
- аудио картотека;
- интернет ресурсы.

Кадровое обеспечение:

- музыкальным руководителем;

- старший воспитатель – ответственный за организацию дополнительного образования (методическое обеспечение, контроль).

6. Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л. – М.
2. Белкина С. И. и др, Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1985.
3. Бородай А. Подвижные игры с элементами психотренинга. – М., 1996.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста, 2003. - 44 с.
5. Дошкольное воспитание. №12, 2004г. Авт. Л. Павлова.
6. Подольская Е. И. профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. -М-Издательство «Скрипторий 2003», 2009. -80 с.
7. Руднева С., Фиш. Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 1972.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА_ФИ_ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб. «Детство-пресс», 2003. -352с.
9. Чупаха М. В. Здоровосберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – М.: Илекса; Ставрополь: Сервис-школа, 2001. – 400 с.

**Перспективно-календарный план на 2023/2024 учебный год старшая группа
5-6 лет (понедельник, пятница)**

№	Дата проведения	Тема занятия
О К Т Я Б Р Ь 8	04.10.23 г.	«Её величество музыка»
	07.10.23 г.	
	011.10.23 г.	
	14.10.23 г.	
	18.10.23 г.	Игровая разминка
	21.10.23 г.	
	25.10.23 г.	
	28.10.23 г.	
Н О Я Б Р Ь 8	08.11.23 г.	Элементы классического танца
	011.11.23 г.	
	15.11.23 г.	
	18.11.23 г.	
	22.11.23 г.	
	25.11.23 г.	
	29.11.23 г.	
Д Е К А Б Р Ь 8	02.12.23г.	Ритмопластика
	06.12.23г.	
	09.12.23 г.	
	13.12.23 г.	
	16.12.23 г.	Рисунок танца
	20.12.23 г.	
	23.12.23 г.	
	27.12.23 г.	
Я Н	11.01.24 г.	
	15.01.24 г.	
В А Р Б	18.01.24 г.	
	22.01.24 г.	
	25.01.24 г.	
	29.01.24 г.	
Ф Е	01.02.24 г.	
	05.02.24 г.	

В Р А Л Ь 9	08.02.24 г.	
	12.02.24 г.	
	15.02.24 г.	
	19.02.24 г.	
	22.02.24г.	
	26.02.24г.	
	29.02.24 г.	
М А Р Т 8	04.03.24 г.	
	07.03.24 г.	
	11.03.24 г.	
	14.03.24 г.	
	18.03.24 г.	
	21.03.24 г.	
	25.03.24 г.	
	28.03.24 г.	
А П Р Е Л Ь 8	01.04.24 г.	
	04.04.24 г.	
	08.04.24 г.	
	11.04.24 г.	
	15.04.24 г.	
	18.04.24 г.	
	22.04.24 г.	
	25.04.24 г.	
М А Й 8	02.05.24 г.	
	06.05.24 г.	
	13.05.24 г.	
	16.05.24 г.	
	20.05.24 г.	
	23.05.24 г.	
	27.05.24 г.	
	30.05.24 г.	