муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

Принято педагогическим советом
МБДОУ № 118
Протокол № 2
от 23.09. 2025г

Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 118
Карташова Е.В.
Приказ от 23.09.2025г № 190

Карташова Елена Викторовна

Подписано: Карташова Елена Викторовна
DN: cn=Карташова Елена Викторовна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 118", email=mdou1182010@mail.ru
Дата: 2025.09.25 16:56:47 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Хореографии

(на основе Программы дошкольного образования
«Ритмическая мозаика»

для детей 3-5 лет
срок реализации программы – 2 года

Составитель
Антонова Елена Владимировна

г. Ростов-на-Дону
г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Основная часть

- Цели и задачи программы

Основные формы обучения

- Основные виды и содержание занятий

Структура занятия

- Требования к результатам обучения по программе курса хореографии (ребенок должен знать и ребенок должен уметь)

Формы подведения итогов

3. Учебно-тематический план на первый год обучения
4. Учебно-тематический план на второй год обучения
5. Картотека примерных танцевальных движений

- Подготовительные танцевальные упражнения (разминка)
- Музыкально-ритмически упражнения
- Элементы классического танца
- Элементы народного танца
- Элементы современного танца
- Творческие задания

6. Общие методические рекомендации по ведению занятий
7. Используемая литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев. Воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Хореография – это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Направленность программы – художественно-эстетическая
Актуальность программы состоит в том, что
обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

Программа курса хореографии «Малявки» предусматривает систематическое и последовательное 2-х годичное обучение и ориентирована на работу с детьми 5-7 лет независимо от наличия у них специальных физических данных. Занятия проводятся с согласия родителей, 2 раза в неделю по 30 мин, которые тарифицируются как 1 час. Общее количество часов на первом году обучения составляет 56 часов, на втором – 56 часов. Общее количество часов по программе 112 часов. Количество детей в группе – до 15 человек.

Реализация программы начинается с октября месяца, так как в сентябре проводится мониторинг.

Новизна настоящей программы заключается в том,
что в ней интегрированны такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями являются: активное использование игровой деятельности и значительная часть практических занятий.

Цели программы: Формирование различных умений, способностей, качеств личности средствами музыки и движений, а также нравственно-эстетическое и физическое развитие детей; охват занятиями танцем всех желающих, независимо от их способностей и внешних данных; максимальное развитие творческих способностей воспитанников.

***Задачи программы*:**

- ***обучать*** умению выполнять движения в соответствии с характером и темпо-ритмом музыки;
- улучшить физическое состояние детей путем укрепления мышц тела, увеличения гибкости шеи и позвоночника, подвижности суставов
- повысить выносливость и работоспособность детей
- развить музыкальный слух, чувство ритма, координацию
- научить детей владеть всеми частями тела
- дать элементарные знания по теории танца, этике и культуре поведения в паре и в коллективе
- научить детей технически верно и красиво исполнять отдельные движения современных танцев
- предоставить возможность дальнейшего развития способностей воспитанников, создать фундамент для более серьезного увлечения хореографией.
- выработать стремление к самостоятельному мышлению, проявлению творческой фантазии, собственной инициативы, желание творить вместе с руководителем, а затем создавать что-то свое.

Развивать слуховое внимание и потребность в движении под музыку, умение осмысленно действовать в соответствии с музыкально-игровым образом

Воспитывать интерес и любовь к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями; формировать культурные привычки, умение вести себя во время занятий: мальчикам уметь пригласить

Программа сочетает элементы музыкально-ритмического воспитания и методику изучения основ классического, народного и современного танцев. Музыкально-ритмические занятия помогают детям понять, услышать и уловить ритм музыки и движения. Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций. Современный танец раскрепощает ребенка, позволяет свободно выражать свои эмоции и настроение, тренирует координацию и тренирует все группы мышц.

Для занятий хореографией необходим просторный, с хорошей вентиляцией и освещением зал (в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами), оснащенный музыкальным центром.
***Основные формы обучения*:** групповые (фронтальные) и индивидуальные (при постановке сольного танца или дуэта).
***Основные виды и содержание занятий*:** рабочее занятие – разучивание новых танцевальных элементов, постановочное занятие – постановка и разучивание танца на основе уже знакомых движений и связок, творческое занятие – выполнение творческих заданий воспитанниками.
Занятие делится на 2 части: подготовительную (разминка) и основную (непосредственно работа над танцами).

Структура занятия:
План рабочего занятия:
1. приветствие - поклон
2. танцевальная разминка
3. разучивание новых танцевальных элементов
4. прощание - поклон

План постановочного занятия:
1. приветствие - поклон
2. танцевальная разминка
3. постановка (разучивание) танца
4. прощание - поклон

План творческого занятия:
1. приветствие - поклон
2. творческое занятие
3. свободная пластика
4. прощание – поклон

Основные методы обучения: словесные (беседа, объяснение, убеждение, поощрение); наглядные (показ, пример); практические (упражнения); аналитические (сравнение, самоконтроль, самоанализ); результативность (знания и умения, творческое отношение, выступления на концертах и конкурсах).

Требования к результатам обучения по программе курса хореографии.
***Ребенок должен знать*:**
1. Основные положения и постановки рук и ног
2. Названия частей тела
3. Правила построения в шеренгу, колонну, круг
4. Определение линии и направления движения в танце
5. Правила поведения на занятиях, на сцене, в зрительном зале
6. Характер танцевальной музыки
7. Виды темпа

***Ребенок должен уметь*:**

1. Ориентироваться в танцевальном зале, на сцене
2. Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны
3. Исполнять поклон, приглашение на танец
4. Двигаться в соответствии с характером музыки
5. Точно реагировать на изменения темпа
6. Уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой
7. Выполнять движения в «зеркальном отражении»
8. Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения.

Формы подведения итогов: демонстрация разученных танцев на музыкальных утренниках, открытый урок.

*** Возрастные особенности детей 3-4лет.**

В возрасте 3-4 лет необходимым становится создание условий для активного экспериментирования и практикования ребёнка со звуками с целью накопления первоначального музыкального опыта. Манипулирование музыкальными звуками и игра с ними (при их прослушивании, элементарном музицировании, пении, выполнения простейших танцевальных и ритмических движений) позволяют ребёнку начать в дальнейшем ориентироваться в характере музыки, её жанрах. Содержанием музыкального воспитания детей данного возраста является приобщение их к разным видам музыкальной деятельности, формирование интереса к музыке, элементарных музыкальных способностей и освоение некоторых исполнительских навыков. В этот период, прежде всего, формируется восприятие музыки, характеризующееся эмоциональной отзывчивостью на произведения. Маленький ребёнок воспринимает музыкальное произведение в целом. Постепенно он начинает слышать и вычленять выразительную интонацию, изобразительные моменты, затем дифференцирует части произведения. Исполнительская деятельность у детей данного возраста лишь начинает своё становление. Поскольку малыши обладают непроизвольным вниманием, весь процесс обучения надо организовать так, чтобы он воздействовал на чувства и интересы детей. Дети проявляют эмоциональную отзывчивость на использование игровых приёмов и доступного материала. Приобщение детей к музыке происходит и в сфере музыкальной ритмической деятельности, посредством доступных и интересных упражнений, музыкальных игр, танцев, хороводов, помогающих ребёнку лучше почувствовать и полюбить музыку.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

В среднем дошкольном возрасте благодаря возросшей самостоятельности и накопленному музыкальному опыту ребёнок становится активным участником танцевальной, певческой, инструментальной деятельности. Чувственное познание свойств музыкального звука и двигательное, перцептивное восприятие метро - ритмической основы музыкальных произведений позволяют дошкольнику интерпретировать характер музыкальных образов, настроение музыки, ориентируясь в средствах их выражения.

Умение понять характер и настроение музыки вызывает у ребёнка потребность и желание пробовать себя в попытках самостоятельного исполнительства. Начинает развиваться образное мышление. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступно сосредоточенная деятельность в течение 20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	План работы	Кол-во час	Форма обучения	Метод обучения	Вид занятия	Планируемые примерные результаты освоения материала
октябрь	**Беседа на тему:** 1 неделя: - «Что такое танец» 2 неделя: - линия танца - направления движения 3 неделя: - правила танцевальных костюмов, обуви 4 неделя: - правила поведения на сцене и в зрительном зале	8ч	Групповое	Словесный		1. Получение общего представления о хореографии - Ознакомление с работой детских профессиональных коллективов, просмотр танцев 2. Усвоение понятия линия танца - Усвоение основных направлений движения 3. Просмотр фото и видеоинформации о классификации танцев - Усвоение отношения к танцевальным костюмам и обуви 4. Усвоение правил поведения на сцене и в зрительном зале
	Подготовка к осеннему утреннику: - разучивание танца с девочками «Разноцветные зонтики» - разучивание танца с мальчиками « Капельки..»		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**«Разноцветные зонтики»** - бег по кругу с зонтиками - пружинка с разворотом корпуса - прыжки на двух ногах на месте и с продвижением - вращения - выпады влево и вправо - различные перестроения **«Капельки »** - ходьба с притопом - прыжки на месте - движения головой, руками в соответствии со словами песни - бег по кругу - вращения
	Творческое задание. - показать как танцуют живо		Групповое, индивидуальное	Практический	Творческое	- получение общего представления о характерных движениях животных - умение узнавать и эмоционально изображать животных
ноябрь	**Подготовка к новогоднему утреннику:** - разучивание общего танца «Супер детский сад», «Зимняя сказка»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	- кружение в парах на месте - стучать ножкой влево и вправо - игра в паре в ладушки - вращение - «качели» (мальчики садятся вниз на корточки, девочки стоят, потом наоборот)

	Творческое задание: - показать как танцуют куклы		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о возможностях работы отдельных частей тела куклы - умение показать характерные движения для куклы под медленную и ритмичную музыку
Декабрь	**Подготовка к новогоднему утреннику:** - разучивание танца с девочками «Конфетки» - разучивание танца с мальчиками «Гномики»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Конфетки»</u>** - бег круг в круге (одни девочки по внутреннему кругу, другие по внешнему) - поочередное поднимание левой и правой руки с конфеткой - кружение на месте и с продвижением с различным положением рук - отведение и отведение ног вперед, назад и в стороны - пружинка с наклоном корпуса **<u>«Гномики»</u>** - ходьба «вразвалочку» «змейкой» с фонариком в руке - выставление ноги на пяточку влево и вправо с подниманием фонарика наверх - «виляние хвостиком» - «моторчик» с пружинкой - прыжки на двух ногах - сидя на корточках, качание головой
	Повторение общего танца «Супер детский сад» и Зимняя сказка.		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Рабочее	Повторить танец «Тик-Так, тикают часы».Отработать танцевальные элементы вызывающие затруднения.
	Творческое задание: - показать как танцует веселый человек		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о веселом настроении человека, о его характерных движениях - умение показать под характерную музыку танец веселого человека

январь	**Подготовка к утреннику «8 марта»**- разучивание общего танца «Мамочка моя» « Раз ладошка, два ладошка»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**<u>« Мамочка моя »</u>** - ходьба высоко сгибая колени, по кругу в паре, девочки держат мальчика под руку - девочки бегают вокруг мальчика - мальчики выглядываю влево и вправо, рука над глазами «козырек» - мальчики - присядка - девочки — вращения на месте, руки в сторону - - девочки «качаются на волнах», --руки на плечах друг у друга
	Творческое задание: - показать как танцует грустный человек		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о грустном настроении и о его характерных движениях - умение показать под характерную музыку танец грустного человека
февраль	**Подготовка к утреннику 8 Марта:** - разучивание общего танца «Куклы»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Куклы»</u>** - четкие, резкие , поочередные движения головой, плечами, руками, корпусом, ногами - ходьба на прямых ногах с пятки, руки поочередно сгибаются в локте
	Творческое задание: - показать как танцуют балерины		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о балете - умение изобразить плавные движения рук и корпуса под классическую музыку
март	**Подготовка к утреннику** - разучивание общего танца «Моя семья»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**<u>« Моя семья »</u>** - построение в «круг» и перестроение по периметру зала (в квадрат) - покачивание влево и вправо и моторчик - марш по кругу (внутренний по часовой стрелке, внешний — против) - бег по общему кругу с развернутым плакатом на зрителя
	Творческое задание: - показать как могли бы танцевать инопланетяне под космическую музыку		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о существовании иных планет - умение сфантазировать танец инопланетянина под космическую музыку

Апрель	**Подготовка к утреннику** разучивание общего танца « Солнечные зайчики»	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Солнечные зайчики»</u>** - ходьба «змейкой» и прохождение в «воротики» (под сцепленные и поднятые руки двух детей, образующие воротики) -«шаг с тремя притопами - вращение на месте с поднятыми руками наверх - «солнышко» (одни образуют круг, другие держатся одной рукой за их плечо, другая рука выпрямляется в сторону, образуя лучики солнца» - марш на месте с высоко поднятыми коленями, руки двигаются впер-назад, ладошками в пол - «полочка» с пружинкой
	Повторение общего танца «Полечка»		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Рабочее	Повторить танец «Полечка». Отработать танцевальные элементы вызывающие затруднения.
май	**Творческое задание:** - показать как танцуют люди разных профессий Разучивание танца Друзей Улыбка		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о профессиях - умение изобразить специфические движения плотника с молотком, повара с половником, маму с ребенком, водителя с рулем и др. Кружение в парах Качание рук в парах Перестроение Пружинка Шаг в сторону и топание одной ногой. Ладушки

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	План работы	Кол-во часов	Форма обучения	Метод обучения	Вид занятия	Планируемые примерные результаты освоения материала
октябрь	**Беседа на тему:** 1 неделя: - «Что такое танец» 2 неделя: - линия танца - направления движения 3 неделя: - классификация танцев - правила танцевальных костюмов, обуви 4 неделя: - правила поведения на сцене и в зрительном зале	8 ч	Групповое	Словесный		1. Получение общего представления о хореографии - Ознакомление с работой детских профессиональных коллективов, просмотр танцев 2. Усвоение понятия линия танца - Усвоение основных направлений движения 3. Просмотр фото и видеоинформации о классификации танцев - Усвоение отношения к танцевальным костюмам и обуви 4. Усвоение правил поведения на сцене и в зрительном зале
	Подготовка к осеннему утреннику: **«Посею лебеду на берегу.»** - разучивание общего танца		Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	**<u>« Посею лебеду на берегу»</u>** - бег врассыпную с остановкой - приседание с подниманием поочередно правой и левой руки в сторону - перестроения из одного круга два круге - движение по двум диагоналям в прохлест - «дощечка» - «восьмерочка» в паре, общая -Ковырялочка
	Творческое задание. - показать как танцуют животные		Групповое, индивидуальное	Практический	Творческое	- получение общего представления о характерных движениях животных - умение узнавать и эмоционально изображать животных
ноябрь	**Подготовка к новогоднему утреннику:** «Снег и вьюга, ледяные горки» - разучивание общего танца	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Снег и вьюга, ледяные горки»</u>** - вращение на месте в беге с захлестом пяточек назад, руки в сторону, - мальчики и девочки по очереди обходят друг друга - движение «маятник» правой рукой (по дуге через низ справа на лево), с пружинкой - бег по кругу (мальчики внешний круг по часовой стрелке, девочки внутренний круг против часовой стрелки) - «ковырялочка» с высоким подниманием колена в медленном темпе - «звездочка» в паре

						- вращение на месте на одной ноге, вторую согнутую прижимать к колену опорной ноги, руки на поясе (девочки) - боковой скрестный шаг с притопом
	Творческое задание: - показать как танцуют куклы		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о возможностях работы отдельных частей тела куклы - умение показать характерные движения для куклы под медленную и ритмичную музыку
декабрь	**Подготовка к новогоднему утреннику:** **«Зимушки»** - разучивание танца с девочками **«Клоуны »** - разучивание танца с мальчиками	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	**<u>«Зимушки»</u>** - легкий бег друг за другом, поочередное взмахивание правой и левой рукой - пружинка, с выносом поочередно правой и левой руки вперед и отведением ее назад - перестроение из одной колонны в две шеренги вращением (одна на право, другая на лево и т. д.), из двух шеренг в два круга - стоя в одной колоне по очереди садиться вниз, закрываясь султанчиками и так же по очереди вставать раскрывая султанчики в сторону - Шаг –крестик –шаг-пятка **«Клоуны»** - подскоки с выбрасыванием рук наверх - бег с захлестом пяточек назад, руки по очереди описывают круг сзади через вверх вперед - различные хлопки - акробатическое колесо - ноги врозь, наклон туловища вперед с отведением рук назад, голова приподнята и наклон туловища назад с постукиванием ладошками себя по животу - боковой галоп с хлопками над головой
	Творческое задание: - показать как танцует веселый человек		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о веселом настроении человека, о его характерных движениях - умение показать под характерную музыку танец веселого человека
январь	**Подготовка к утреннику** - разучивание общего танца Хвостики как бабочки	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	-Подскоки - присядка (мальчики) - вращения в беге с продвижением вперед -Мальчики ногу на пятку, девочки в сторону
	Творческое задание: - показать как танцует грустный человек		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о грустном настроении и о его характерных движениях

						- умение показать под характерную музыку танец грустного человека
февраль	**Подготовка к утреннику «8 Марта»:** **« Кнопочка»** **«Лапочки»** - разучивание общего танца	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	- полочка - ковырялочка - припадание на одну ногу - поднимание и опускание плеч, руки кулаками в бок - различные притопы на месте и с продивжением - различные хлопки
	Творческое задание: - показать как танцуют балерины		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о балете - умение изобразить плавные движения рук и корпуса под классическую музыку
март	**Подготовка к утреннику «Веснушки»**- разучивание общего танца	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее	- покачивание из стороны в сторону с выносом правой руки то вправо, то через низ влево-вправо Шаг в сторону и притоп. Кружение в парах перестроение к маленькие круги и большой круг
	Творческое задание: - показать как могли бы танцевать инопланетяне под космическую музыку		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о существовании иных планет - умение сфантазировать танец инопланетянина под космическую музыку
Апрель	- разучивание общего танца Утята	8ч	Групповое	Словесный и практический	Рабочее, постановочное	- поочередно садиться на одно колено и также поочередно вставать Вместе выполнять движения.
	Повторение общего танца «Веснушки»		Групповое	Словесный и практический	Рабочее	Закрепить танец.
Май	**Творческое задание:** - показать как танцуют люди разных профессий Разучивание общего танца « Лучики»		Групповое	Словесный и практический	Творческое	- получение общего представления о профессиях - умение изобразить специфические движения плотника с молотком, повара с половником, маму с ребенком, водителя с рулем и др - Вместе делать взмах руками с ленточками. По очереди и двумы руками . Перестроения из круга в пары. .

КАРТОТЕКА ПРИМЕРНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (РАЗМИНКА)

Движения головой:

- Наклон вперед и назад
- Наклон влево и вправо
- Поворот вправо и влево
- Круговое движение влево и вправо
- Выдвигание влево и вправо
- Выдвигание вперед и назад

Движение плечами:

- поднимание и опускание одновременно двумя плечами
- поднимание и опускание поочередно
- отведение назад и приведение вперед одновременно двумя плечами
- отведение назад и приведение вперед поочередно
- круговое движение вперед и назад одновременно двумя плечами
- круговое движение вперед и назад поочередно

Движение руками:

- поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях
- поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях
- вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («моторчик»)
- вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («моторчик»)
- «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями
- «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем
- одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- тройные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево

- диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо
- «горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- «вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук одновременно двумя руками
- сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук поочередно правой и левой рукой
- сжимание и разжимание пальцев рук в различных ритмических рисунках и темпе

Движение корпусом:
- наклон прямого туловища вперед и назад, влево и вправо
- наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо
- сдвигание вперед и назад, влево и вправо
- круговое движение: выдвигание вперед-сдвигание влево-выдвигание назад — сдвигание вправо
- «волна-2» (выполняется вертикальное волнообразное движение туловищем, начиная с головы и закачивая тазом)

Движение ногами:
- одинарные притопы одной и двумя ногами
- двойные притопы одной и двумя ногами
- тройные притопы одной и двумя ногами
- приставные шаги влево и вправо, вперед и назад
- шаг марша на месте и с продвижением в различном темпе
- выставление ноги на носочек и на пяточку в разных направлениях
- поднимание и опускание прямой в колене ноги в разных направлениях
- поднимание и опускание согнутой в колене ноги в разных направлениях
- махи ногой вперед и назад, вправо и влево
- «гармошка» (простая и усложненная)
- «ковырялочка» с притопами, поворотом, прыжком, хлопком

Ходьба:
- на носочках
- в полуприседе
- с притопом

- чередуясь с поворотом, с прыжком
- сочетая с хлопками, притопами, разворотом корпуса вправо и влево
- с различным положением и движением рук
- боковой и прямой скрестный шаг

Пространственная ориентация и построение
- Шеренга
- Колонна
- Построения и перестроения по два и по четыре
- Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно
- Круг по одному, парами, лицом и спиной
- Принцип дробления и собирания круга.

Подскоки:
- на месте
- с продвижением вперед и назад
- влево и вправо

Галоп:
- прямой
- боковой

Вращения:
- на месте и с продвижением
- на одной ноге на месте и с продвижением
- в беге и прыжках

Приседание и полуприседания:
- на двух ногах с отведенной ногой в сторону, вперед и назад
- пружинка обычная и разворотом корпуса вправо и влево

Прыжки:
- одинарные, двойные, тройные

- на двух и одной ноге на месте
- на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево и вправо, в повороте на месте и с продвижением
- ноги вместе — ноги врозь на месте и с продвижением
- ноги вместе — ноги крест накрест на месте и спродвижением
- выпад вперед на одну ногу, прыжком поменять ноги («лыжи»)
- двойной прыжок на месте и с продвижением — ноги врозь в полуприсед
- в различных ритмических рисунках

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

- хлопки в ладошки на счет и через счет
- топанье ногой на счет и через счет
- комбинации хлопков на различных ритмических рисунках
- уменьшение круга на уменьшение звука, увеличение круга на усиление звука
- поднимание и опускание рук на определенный счет
- ходьба на каждый счет и через счет
- прыжки на каждый счет и через счет
- игра в «ладушки» с партнером на определенный счет

ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

- постановка корпуса
- понятие рабочая нога и опорная нога
- положение рук
- положение и поворот головы
- приседания (plie)
- приведение и отведение ноги вперед, в сторону и назад (battement tendu)
- поднимание на полупальцы и опускание (releve)
- перегиб корпуса вперед и в сторону

ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА

- поклон
- положение рук (на пояс с раскрытыми пальцами и в кулачке, полочка, в стороны, наверх, с платком)
- положение рук в паре (за руки внизу, вытянутые вперед, под руку, за плечи, за спину)
- движение рук

- простой, боковой, переменный ход
- притопы
- удары полупальцами и каблуком
- «ковырялочка»
- «гармошка»
- галоп, подскоки
- присядка
- «ползунок»
- хлопки и хлопушки
- вращения на полупальцах и в беге

ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Различные движения:

- головой
- руками
- плечами
- корпусом
- ногами
- вариативные прыжки на месте и с продвижением
- наклоны и прогибы

ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

- показать как танцуют куклы
- показать как танцуют роботы
- показать как танцуют животные (кошка, обезьяна, бабочка, попугай и др.)
- показать как танцует грустный, веселый, усталый человека
- показать как танцует балерина
- показать как могли бы танцевать инопланетяне под космическую музыку
- показать как танцуют люди разных профессий — плотник с молотком, повар с половником, мама с ребенком, водитель с рулем и др.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

С первых минут на занятиях хореографией очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи.
Прежде чем переходить сразу к разучиванию танцев, необходимо сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения.
Обучения движению обычно начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники. Это необходимо для зрительного образа и последующего осмысления движений. Объяснение техники должно быть лаконичным, целенаправленным, понятным.
Вначале второстепенные детали и тонкости движения опускаются. Первый раз движение показывается с полной амплитудой, с соблюдением всех требований, предъявляемых к его характеру и форме. Это нужно для того, чтобы занимающиеся поняли, каков идеал, к которому они должны стремиться.
Далее можно демонстрировать отдельные части движения с меньшей амплитудой или в более медленном темпе, сосредотачивая внимание на важных деталях.
После первого исполнения упражнения детьми преподаватель разъясняет, были ли допущены ошибки и какие. Затем следует вторичный образцовый показ.
Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении. Занятие не должно быть монотонным. Необходимо разнообразить задания, чтобы они всегда оставались занимательными для воспитанников.
Для того, чтобы дети усвоили музыкальный счет, можно поиграть в игру «Круг дружбы». Дети встают в круг и один за другим на определенный музыкальный счет подает друг другу руку.
В занятие лучше включать такие движения и упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Это построения и перестроения; разновидности ходьбы, бега и прыжков; общеразвивающие и специальные упражнения на активацию мышечного чувства, на тренировку отдельных групп мышц и подвижности суставов.
В то время, когда звучит музыка, педагогу не стоит считать вслух, так как это притупляет восприятие мелодии ребенком.
На протяжении всего занятия и особенно на его начальных этапах очень важно следить за формированием правильной осанки детей.
Для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры.
Заканчивать занятие следует заданиями на расслабление, несложными танцевальными комбинациями, составленными из элементарных движений небольшой амплитуды, из легких шагов и дыхательных упражнений. Это действует успокаивающе. И, конечно, начинать и заканчивать занятие будет традиционно – поклоном, маленьким знаком вежливости.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика.С-П., 2000.
2. Климов А. Основы русского народного танцев. М.,1981.
3. Стуколкина Н. Четыре экзерсиза. М.,1972.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозайка. М.,2006.
5. Голейзовский К. Образы русской хореографии. М.,1964.
6. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. М.,2008.