

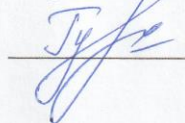
Федеральное государственное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение

«Центр развития ребенка-детский сад №352»

Согласовано:

« 11 » 09 2020 г.

Старший воспитатель ДОУ № 352

 /О.В.Гузанова/

Утверждаю

« 11 » 09 2020 г.

Заведующая ДОУ № 352

 /И.В. Тренякаева/  


**Программа дополнительного образования  
дошкольников от 3 до 8 лет  
«Обучение хореографии»**

**Срок действия: сентябрь 2020 года – май 2025 года**

**Автор: К.Л. Горбачева**

г. Новосибирск

2020 год

## **Пояснительная записка**

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. В формировании эстетической и художественной культуры личности хореографическое искусство является важнейшим аспектом эстетического воспитания. Уроки по хореографии воспитывают и развивают не только художественные навыки исполнения танцев разных жанров, но и выработку у ребенка привычки и нормы поведения в соответствии с постигаемыми законами красоты.

Занятия по танцу содействуют не только эстетическому воспитанию детей, но и оказывают положительное воздействие на их физическое развитие. В наш век гиподинамии и статических нагрузок на детский позвоночник сколиозы, становятся причиной очень многих нарушений в детском организме. Хореографические упражнения, способствуют формированию у ребенка правильной осанки, красивой походке, развивают музыкальный слух, память, чувство ритма, активизируют процессы восприятия в целом.

Данная программа является начальным курсом для последующего обучения детей хореографии любого направления.

Адаптивность программы позволяет корректировать задания в процессе обучения в соответствии с возрастом, уровнем подготовки детей и темпами развития.

## **Цели и задачи программы**

Цели: развитие творческих и музыкально-двигательных способностей детей в процессе занятий хореографией, а также формирование любви к своей национальной культуре.

Для достижения поставленных целей необходимо решать следующие задачи:

1. Воспитательные:

- формировать такие качества как трудолюбие, настойчивость, выдержка;
- содействовать процессу адаптации ребенка через формирование таких качеств как чуткость, взаимопомощь, отзывчивость;

2. Обучающие:

- формировать музыкально-двигательные умения и навыки посредством работы над упражнениями и элементами танцевальных движений;
- формировать творческие способности детей посредством пластических игр.

- обучать искусству танца, пониманию его красоты и выразительности;

3. Развивающие:

- Развивать двигательные навыки и координацию;
- Развивать музыкальность детей;
- Способствовать развитию эстетического вкуса и эмоциональной отзывчивости;
- Способствовать развитию внимания, памяти, мышления, воображения у детей.
- Умение работать в коллективе.

**Основные педагогические принципы:**

1. Индивидуальный подход к процессу обучения каждого ребенка.
2. Систематичность занятий.
3. Наглядность.
4. Доступность.
5. Последовательность.

### **Пути реализации целей и задач программы**

#### 1. Общая хореографическая подготовка :

1.1 Упражнения на ковре. Данный комплекс упражнений помогает правильно формироваться осанке и мышечному корсету ребёнка. Делает мышцы более эластичными и крепкими.

1.2 Упражнения у балетного станка и на середине зала, стоя перед зеркалом (exercise). Также способствует формированию правильной осанки, развитию мышц, и улучшает моторику движений ребенка.

#### 2. Элементы народно-сценического танца. (Танцы народов мира).

Дети учатся слушать музыку, отличать разные ритмы. Также происходит знакомство с различиями культур некоторых стран.

#### 3. Современная хореография.

Изучение простейших танцевальных комбинаций помогает развить чувство ритма у ребенка, и улучшить координацию. Дети учатся более свободно двигаться под музыку.

#### 4. Пластические игры.

Дети учатся импровизировать, фантазировать и выражать свои мысли без слов. Данные игры помогают развить у ребенка умение работать в команде, и при этом не бояться быть индивидуальностью.

### **Содержание занятий**

1. Поклон-приветствие преподавателя и друг друга (способствует общему настрою на урок).

2. Разминка.

3. Упражнения на ковре направленные на растяжку и развитие определенных групп мышц и подвижности суставов.

4. Упражнения, стоя перед зеркалом (exercise) направленные на правильное формирование осанки, на развитие определенных групп мышц и координацию.

5. Изучение элементов народно-сценического танца.

6. Танцевальные комбинации из разученных ранее движений по народно-сценическому танцу.

7. Изучение элементов современного танца.

8. Танцевальные комбинации из разученных ранее движений по современному танцу.

9. Пластические игры, направленные на развитие умения импровизировать, фантазировать и выражать свои мысли без слов. Данные игры помогают развить у ребенка умение работать в команде, и при этом не бояться быть индивидуальностью.

10. Поклон, обозначающий окончание занятия, и аплодисменты друг другу.

## **Сентябрь-Октябрь**

Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Вводная ходьба, бег, прыжки. Игровые упражнения: «зайчик», «лягушка», «качели», «змея», «кошечка», «деревья», «вертолет». Изучение простого поклона для девочек и мальчиков. Ознакомление с подготовительной и третьей позицией ног. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Занятия партерной гимнастикой. Построение по кругу. Умение двигаться «по ходу» танца. Хлопки под разную музыку, для развития чувства ритма. Пластическая игра «Угадайка».

## **Ноябрь**

Исходное положение рук и ног. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Упражнения для ступней ног. Положения стопы «flex» и «point». Изучение первой и второй позиции ног. Упражнение *demi-plie* по первой и второй позиций. Изучение первой и второй позиции рук. Упражнение *port de bras* с использованием первой и второй позиции рук. Освоение пружинных и маховых движений. Элементы русского народного танца: поклон, основные шаги с продвижением вперед, положение рук на поясе у мальчиков и у девочек, подготовка к дробе, танцевальный бег. Приставные шаги в сторону. Хлопки в ритм музыки. Упражнение «фонарики». Простейшая танцевальная комбинация на 16 тактов под современную музыку.

## **Декабрь**

Тренировка суставно-мышечного аппарата. Повторение пройденных упражнений с использованием ранее изученных позиций рук и ног. Изучение третьей позиции рук. Продолжение исполнения упражнения *demi-plie*, путем комбинирования его с поднятием на полупальцы (*relive*). Упражнение *port de bras* с использованием первой, второй и третьей позиции рук. Упражнение *battement tendus* (скользящие по полу отведение и приведение ноги в позицию). Элементы танца Полька. Подготовка к выстукиваниям.

Простейшая танцевальная комбинация из изученных движений русского народного танца. Пластическая игра «Импровизация».

### **Январь**

Изучение большого поклона для мальчиков и девочек. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Повторение пройденных упражнений с использованием ранее изученных позиций рук и ног. Упражнение *battement jete* (бросок ноги на 45 градусов). Подготовка к вращениям. Знакомство с элементами белорусского народного танца (Левониха). Характерные движения рук и ног. Основной ход. Простейшая танцевальная комбинация из изученных движений танца Полька. Повторение и усложнение русского танца. Прыжки по первой и второй выворотной позиции. Изучение танцевальной комбинации под современную музыку на 32 такта. Пластические игры, изученные ранее.

### **Февраль**

Тренировка суставно-мышечного аппарата. Повторение пройденных упражнений с использованием ранее изученных позиций рук и ног. Упражнение *grand battement jete* (бросок ноги на 90 градусов и выше). Изучение простейших элементов итальянского народного танца (Тарантелла). Продолжение знакомства с элементами белорусского народного танца. Закрепление пройденного материала. Повторение и усложнение в комбинациях по русскому танцу. Продолжение изучения и закрепление комбинации под современную музыку на 32 такта. Пластические игры, изученные ранее.

### **Март**

Тренировка суставно-мышечного аппарата. Повторение пройденных упражнений с использованием ранее изученных позиций рук и ног. Положение ноги в *sur le cou-de-pied*. Упражнение *battement fondu* (медленное

открывание ноги на 45 градусов). Знакомство со скандинавскими народными танцами. Повторение и усложнение в комбинациях по русскому, белорусскому и итальянскому танцу, а также танцу Полька. Продолжение изучения и закрепление комбинации под современную музыку на 32 такта. Пластическая игра «Ручеёк».

### **Апрель-Май**

Повторение всего пройденного материала. Репетиции всех пройденных танцевальных комбинаций. Отработка движений. Изучение русского хоровода. Развитие умения построения в разные фигуры. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Пластические игры.



## Планируемый результат

1. Знать основные танцевальные позиции рук и ног.
2. Ритмично двигаться под музыку.
3. Синхронно выполнять танцевальные упражнения.
4. Выполнять прыжки и танцевальные шаги точно и ритмично.
5. Эмоционально и выразительно исполнять танцевальные постановки.
6. Уметь делать поклоны для мальчиков и девочек.
7. Выполнять базовые упражнения из exercise.
8. Выполнять элементы народно-сценического танца таких стран, как Россия, Белоруссия, Чехия, Италия, Финляндия.
9. Отличать музыку и чувствовать ритмы, изученных танцев.
10. Развитие равновесия.
11. Развитие танцевального шага.
12. Умение импровизировать под музыку.
13. Укрепление вестибулярного аппарата.
14. Развитие координации у детей.