

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 11 комбинированного вида»

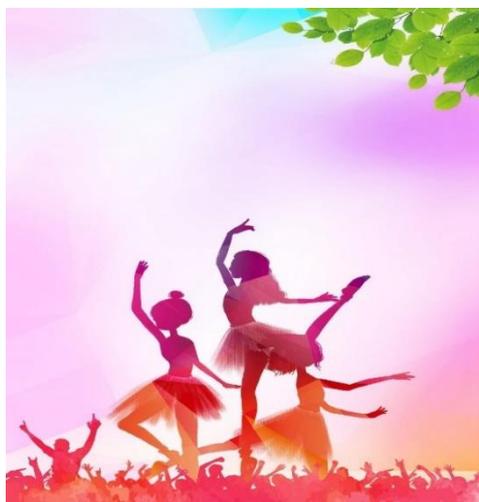
683009, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Академика Королёва, д.47/3, ОГРН 1024101017126  
ИНН 4100018182 тел/факс: 8 (4152) 27-28-55, тел. 8 (4152) 27-01-92, эл. почта: [mdou-11@pkgo.ru](mailto:mdou-11@pkgo.ru)

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад № 11»  
от 11.11. 2022 г. № 02

УТВЕРЖДЕНА.  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 11»  
Е.В. Коротаева  
приказ от 11.11. 2022 г. № 112/2

ПРИНЯТА  
советом родителей  
МАДОУ «Детский сад № 11»  
от 11.11. 2022 г. № 01

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 11»:  
ХОРЕОГРАФИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ



Составители:  
заместитель заведующего по ВМР Романенко Е.С.  
педагог дополнительного образования по  
хореографии Харченко Ю.О.

г. Петропавловск-Камчатский

2022 г.

## Содержание

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.2.3. Планируемые результаты освоения Программы	8
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	10
2.1. Формы образовательной деятельности	10
2.2. Перспективное планирование по хореографической работе с детьми младшего дошкольного возраста (3-4 года). Календарный план	12
2.3. Перспективное планирование по хореографической работе с детьми среднего дошкольного возраста (4-5 года). Календарный план	22
2.4. Перспективное планирование по хореографической работе с детьми старшего дошкольного возраста (5-6 года). Календарный план	33
2.5. Перспективное планирование по хореографической работе с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 года). Календарный план	44
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	56
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	57
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	57
3.2. Организация образовательной деятельности	57
3.3. Диагностический материал	60
3.4. Список литературы	65

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования художественной направленности в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 11 комбинированного вида»: хореография для обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет (*далее* – ОП ДОХН) разработана на основании следующих **нормативных правовых документов**, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249;
4. Приказ Минобрнауки России от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и др.

Интонация, мелодия, лад, ритм, гармония отражают окружающую нас действительность- природу, мир человеческих чувств, историю, будущее человечества.

В. Сухомлинский.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются все органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. В дошкольном возрасте происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений.

Одним из средств развития и формирования этих навыков у детей дошкольного возраста выступает занятие хореографией. Хореография способствует не только развитию творческих способностей, но и позволяет формировать навыки здорового образа жизни ребенка. В дошкольных образовательных учреждениях необходимо создавать условия для эффективного воздействия на двигательную сферу ребенка дошкольного возраста посредством занятий хореографией.

Хореография – искусство синтетическое, которое сочетает в себе красоту, а также совершенство формы, связанной с глубиной внутреннего мира. Оно позволяет решать задачи физического, эстетического и, в целом, психического развития детей. 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 танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно 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.

В настоящей ОП ДОХН интегрированы такие направления как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность ОП ДОХН заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

ОП ДОХН разработана с учетом инновационной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, технологии по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, дополнительной программы по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой и др.

ОП ДОХН определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 11 комбинированного вида» и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

ОП ДОХН реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Особое внимание в ОП ДОХН уделяется созданию благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в

современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

ОП ДОХН направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

ОП ДОХН предусмотрена для освоения воспитанниками (также далее - обучающимися) в возрасте от 3 до 7 лет в группах общеразвивающей и комбинированной направленности.

Период реализации ОП ДОХН 4 года и определяется с 01 сентября текущего года по 31 мая следующего года – в течение учебного года. В период с 1 июня по 31 августа в учреждении проводится летняя оздоровительная кампания согласно ежегодно утверждаемому плану.

ОП ДОХН включает в себя знания, построенные на различных видах хореографии (классические, народные, современные, бальные элементы) с использованием разнообразных танцевальных движений, выстроенных в правильной последовательности с постепенным усложнением учебного материала, где каждое занятие проводится в сюжетно-игровой форме.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель ОП ДОХН:** приобщение детей к танцевальному искусству, эстетическое и нравственное развитие дошкольников.

#### **Задачи программы:**

1. Формировать познавательного интереса к хореографическому искусству.
2. Формировать навыки координации и техники движений.
3. Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.
4. Раскрывать и развивать потенциальные возможности и способности детей в хореографии.
5. Развивать силу, пластику, выносливость, гибкости тела.
6. Развивать умение под заданную музыку выразить танцевальный образ через пластическую импровизацию.
7. Развивать морально-волевые качества: дисциплинированность, самостоятельность, ответственность.
8. Укреплять костно - мышечный аппарат воспитанников.
9. Обучать самостоятельности в перестроении в различных композиционных рисунках танца.
10. Прививать навыки слушания музыки и передачи ее красоты в движении.
11. Выявлять и раскрывать творческие способности посредством хореографического искусства.

Для достижения цели ОП ДОХН используются следующие основные принципы:

-наглядность - демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

-доступность - обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

-систематичность - регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

- индивидуальный подход - учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность - каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность - понимание выполняемых действий, активность.

В результате усвоения ОП ДОХН и при реализации поставленных целей и задач дети приобретут следующие знания, умения и навыки:

- представление о различных видах хореографии;
- координацию движений, пластику, красивое исполнение танцевальных композиций;
- самостоятельное перестроение в различные фигуры танца, творческой импровизации;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- ориентироваться в пространстве;
- музыкальное, ритмичное исполнение танцевальных движений, комбинаций, т.е. умение двигаться в танце в такт заданной музыке;
- умение выразительно, эмоционально исполнять хореографические образы, передавать характер танца;
- контроль эмоций и поведения, настойчивость в достижении результатов на занятиях, выдержку, самостоятельность и культуру поведения.

### **1.1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

Исходя из задач, определенных данной программой, конкретизируем содержание каждого направления, выделим самое основное в каждом из них по возрастным группам.

#### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

Дети 3-4 лет находятся в переходном периоде - от раннего детства к дошкольному. Еще сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит переход от ситуативной речи к связной, от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному, укрепляется организм, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание заниматься музыкой и активно действовать. Умение выполнять несложные движения под музыку дает ребенку возможность более самостоятельно двигаться в музыкальных играх, плясках. Возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости несколько ограничивают двигательные возможности ребенка в данном возрасте. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому разнообразие двигательных упражнений невелико и носит, как правило, игровой характер. В этом возрасте очень важно заниматься с детьми партерной гимнастикой, поскольку эта часть урока позволяет разработать позвоночник, его гибкость, накачать мышечный корсет и определенные группы мышц, помогает растянуть ребенка, избавить или предотвратить многие индивидуальные физические проблемы. Малыши знакомятся с миром классической и народной музыки, учатся ее слушать и чувствовать. Получают навыки движения под музыкальные произведения разных типов и характера, ведь каждая мелодия является незримым другом и партнером в танце для ребенка.

### **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**

В этом возрастном периоде дети способны на воспроизведение движения по показу педагога и способны запомнить небольшие простейшие танцевальные комбинации, особенно если в них присутствует игровой момент. При правильной физической нагрузке малыши в состоянии заниматься без особого напряжения в течение 20 минут два раза в неделю. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию более тонких оттенков музыки. В этом возрасте мышечный аппарат ребенка еще довольно слаб, не сформирован. Поэтому очень полезно уделять больше времени корригирующим упражнениям, следить за формированием правильной осанки, начинать формировать мышечный корсет. В этом возрасте у детей возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающий нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

### **Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах деятельности. Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

### **Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений. Задачей педагога на данном этапе остается

формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества. Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

### **1.1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

**Первый год обучения (2 младшая группа).** Дети знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

**Второй год обучения (средняя группа).** После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

**Третий год обучения (старшая группа).** По окончании второго года обучения занимающиеся дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед, кружение; приседание с выставлением ноги вперед; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

**Четвертый год обучения (подготовительная группа).** После третьего года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами). Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать

игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Формы образовательной деятельности

«**Ритмика**» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«**Партерная гимнастика**» это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

«**Музыкально-подвижные игры**» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

«**Постановка концертных танцевальных номеров и их отработка**» является неотъемлемой частью и итоговой работой любого учебного процесса. Знакомство с музыкальным материалом постановки; изучение танцевальных движений; соединение движений в танцевальные композиции; разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах; отработка элементов; работа над музыкальностью; развитие пластичности; синхронность в исполнении; работа над техникой танца; отработка четкости и чистоты рисунков в построении и перестроении; выразительность и эмоциональность исполнения.

**Формы работы:** групповая, индивидуальная.

**Концертная деятельность:** участие в праздниках, выступления на фестивалях и конкурсах.

#### **Народный танец.**

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут развить в них более раскрепощенную личность. А из народной комбинации в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды, построенные на данных движениях.

#### **Классический танец.**

Классический танец - основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.), познакомятся с квадратом А.Я. Вагановой и с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

### Бальный танец.

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

### Распределение программных часов по каждой теме на четырех возрастных этапах

Год обучения (возрастная группа)  Раздел программы	1 год обучения (2 младшая группа)	2-ой год обучения (средняя группа)	3-ий год обучения (старшая группа)	4-ый год обучения (подготовительная к школе группа)
	Количество часов			
Ритмика	18 ч.	12 ч.	10 ч.	8 ч.
Партерная гимнастика	0	10 ч.	10 ч.	10 ч.
Народно – сценический танец	0	2 ч.	4 ч.	6 ч.
Классический танец	0	0	6 ч.	6 ч.
Современный танец	0	0	0	6 ч.
Количество занятий	72	72	72	72
Общее количество часов	18 ч.	24 ч.	30 ч.	36 ч.

Количество занятий может варьироваться в зависимости от календарных дат и запросов администрации ДОУ.

## 2.2. Перспективное планирование по хореографической работе с детьми младшего дошкольного возраста (3-4 года)

### 2 младшая группа

#### Ритмика:

Основные задачи:

1. Формировать навык начинать и оканчивать движение вместе с музыкой.
2. Формировать умение ориентироваться в пространстве танцевального зала.
3. Освоить технику правильного дыхания во время движения.
4. Формировать первоначальные навыки координации движений.
5. Формировать моторную память.

Коллективно-порядковые упражнения:

1. Построение в круг.
2. Построение в линию.

Шаги.

1. Бытовой шаг под музыку.
2. Шаги на полупальцах.
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на внешнем и внутреннем ребре стопы.

Бег.

1. Лёгкий бег на полупальцах.
2. Танцевальный бег.
3. Подскоки.

Упражнения для рук.

1. Положения рук: вверх, вниз, в стороны, вперёд, на поясе.
2. Сжимание-разжимание кистей рук.

Наклоны и повороты.

1. Наклоны и повороты головы.
2. Наклоны и повороты корпуса.

Музыкально-ритмические упражнения.

1. Ритмические хлопки под музыку.
2. Ритмические топоты под музыку.

Прыжки.

1. Прыжки на двух ногах.

Музыкальные развивающие игры.

1. «Надуваем воздушный шар»
2. «Сказочный лес»

### Календарный план.

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика (упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение строиться в круг.</li> <li>2. Формировать умение передвигаться легко на полупальцах в спокойном темпе.</li> <li>3. Вырабатывать четкость и ритмичность исполнения движений под музыку.</li> <li>4. Воспитывать интерес к движению под музыку.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение круг.</li> <li>2. Бытовой шаг под музыку.</li> <li>3. Шаги на полупальцах.</li> <li>4. Легкий бег на полупальцах.</li> <li>5. Наклоны и повороты головы.</li> <li>6. Наклоны и повороты корпуса.</li> <li>7. Сжимание-разжимание кистей рук.</li> </ol>		Танцевальные движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) пружинка;</li> <li>2) легкий бег на полупальцах;</li> <li>3) взмахи руками.</li> </ol>	Игра «Надуваем воздушный шар»
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение строиться в круг.</li> <li>2. Приучать двигаться в ритме музыки.</li> <li>3. Воспитывать интерес выступлениям перед зрителями.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение круг.</li> <li>2. Бытовой шаг под музыку.</li> <li>3. Шаги на полупальца;</li> <li>4. Легкий бег на полупальцах.</li> <li>5. Наклоны и повороты головы.</li> <li>6. Наклоны и повороты корпуса.</li> <li>7. Сжимание-разжимание кистей рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на улучшение выворотности ног («Черепашки-страусы»).</li> <li>2. Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног (сокращение-вытягивание стоп).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание танцевальной миниатюры на основе изученных движений.</li> <li>2. Подготовка к осеннему развлечению («Осенний листопад»).</li> </ol>	Игра «Надуваем воздушный шар»
Количество занятий		8 занятий			
Количество часов		2 часа			

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения дляосанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение двигаться друг за другом.</li> <li>2. Развивать выносливость.</li> <li>3. Формировать навык перемещаться по залу, ориентироваться в пространстве.</li> <li>4. Формировать ощущение вытянутых ног в колене истопе.</li> <li>5. В игре «Сказочный лес» формировать музыкальную память.</li> <li>6. Воспитывать дисциплинированность и трудолюбие.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаги на полупальцах, шаги на пятках.</li> <li>2. Танцевальный бег.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Черепahi-страусы».</li> <li>2. Сокращение - вытягивание стоп.</li> </ol>	Танцевальные движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Марш.</li> <li>2. Подскоки.</li> <li>3. Боковой галоп.</li> <li>4. Движения рук «Буратино».</li> </ol>	Игра «Сказочный лес».
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа				

Время проведения.	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение двигаться друг за другом.</li> <li>2. Развивать дыхательную выносливость.</li> <li>3. Формировать ощущение вытянутых ног в колене и стопе.</li> <li>4. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</li> <li>5. В игре «Сказочный лес» формировать музыкальную память.</li> <li>6. Воспитывать ответственность перед будущим выступлением.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаги на полупальцах, шаги на пятках.</li> <li>2. Танцевальный бег.</li> <li>3. Шаги с поднятым коленом вверх.</li> <li>4. Движения рук – переводы из стороны в сторону, взмахи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Черепашки-страусы»</li> <li>2. Сокращение - вытягивание стоп</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Ящерица».</li> <li>5. «Стульчик».</li> </ol>	<p>Разучивание танцевальных комбинаций на основе изученных движений.</p> <p>Подготовка к новогоднему утреннику.</p>	<p>Игра «Сказочный лес».</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать и укреплять мышцы голеностопного сустава.</li> <li>2. Развивать у детей чувство ритма.</li> <li>3. Формировать умение ориентироваться в пространстве танцевального зала.</li> <li>4. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</li> <li>5. В игре «Эхо» развивать музыкально - ритмическую память детей.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаги на полупальцах, шаги на пятках.</li> <li>2. Шаги на внешнем и внутреннем ребре стопы</li> <li>3. Прыжки по I прямой позиции ног.</li> <li>4. Ритмические хлопки под музыку.</li> <li>5. Построение полиний.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Змейка».</li> <li>2. «Ящерица».</li> <li>3. «Стульчик».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Маршевый шаг в сочетании с хлопками.</li> <li>2. Несложный ритмический рисунок хлопков в сочетании с «пружинкой».</li> </ol>	Игра «Эхо».
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа				

Время проведения.	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык исполнять притопы.</li> <li>2. Формировать навык сохранять осанку вовремя исполнения танцевального бега.</li> <li>3. Продолжать укреплять мышцы спины и брюшного пресса.</li> <li>4. В игре «Сказочный лес»учить узнавать музыкальное настроение.</li> <li>5. Воспитывать любовь к танцу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Притопы на месте.</li> <li>2. Танцевальный бег.</li> <li>3. Положения рук – на поясе, на юбочке.</li> <li>4. Бытовой шаг по парам.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Змейка».</li> <li>2. «Ящерица».</li> <li>3. «Стульчик».</li> </ol>	<p>Разучивание танцевальной миниатюры на основе изученных движений.</p> <p>Подготовка танцев к празднику 8 марта.</p>	<p>Игра «Сказочный лес».</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа				

Время проведения.	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять приобретенные ранеенавыки.</li> <li>2. Продолжать укреплять мышцы спины и брюшного пресса.</li> <li>3. В игре «Лабиринт» учить детей передвигаться колонной друг за другом.</li> <li>4. Воспитывать умение работать в команде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг с носка (танцевальный шаг).</li> <li>2. Положения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, промежуточные положения, на поясе.</li> <li>3. Вращательные движения кистей рук.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Змейка».</li> <li>2. «Ящерица».</li> <li>3. «Стульчик».</li> </ol>		Игра «Лабиринт».
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять приобретенный навык ходить с носка, умение самостоятельно ходить по залу, вытягивать ноги во время прыжка.</li> <li>2. Закреплять понятия: «руки вверх», «в стороны», «вперед», формировать ощущения промежуточных положений рук.</li> <li>3. Продолжать развивать подвижность кистей рук.</li> <li>4. В игре формировать творческое мышление детей.</li> <li>5. Воспитывать трудолюбие и упорство.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг с носка (танцевальный шаг).</li> <li>2. Положения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, промежуточные положения, на поясе.</li> <li>3. Вращательные движения кистей рук.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сокращение вытягивание стоп.</li> <li>2. «Складочка».</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Ящерица».</li> <li>5. «Стульчик».</li> </ol>		Игра «Карандаши-резинки».
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать мышцы голеностопного сустава.</li> <li>2. Формировать умение двигаться боком.</li> <li>3. Развивать выносливость.</li> <li>4. Развивать специальные данные.</li> <li>5. Формирование моторной (двигательной) памяти.</li> <li>6. В игре «Сказочный лес», формировать музыкальную память, способность выражать образ через пластику.</li> <li>7. Воспитывать любовь к танцу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаги на полупальцах, шаги напятках.</li> <li>2. Танцевальный бег.</li> <li>3. Шаги с поднятым коленом наверх.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сокращение вытягивание стоп.</li> <li>2. «Складочка».</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Ящерица».</li> <li>5. «Стульчик».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движения рук (раскрывания рук в стороны).</li> <li>2. Движения руки с платком.</li> <li>3. Хлопки и хлопушки для мальчиков (одинарные победру и голенищу).</li> </ol>	Игра «Сказочный лес».
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа				

### 2.3. Перспективное планирование по хореографической работе с детьми среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

#### Средняя группа

#### Ритмика:

##### Основные задачи:

1. Закреплять навык начинать и оканчивать движение вместе с музыкой.
2. Закреплять умение ориентироваться в пространстве танцевального зала.
3. Продолжать работать над дыханием во время движения.
4. Формировать навыки координации движений.
5. Улучшать моторную память.

##### Коллективно-порядковые упражнения.

1. Построение в круг.
2. Построение по линиям.

##### Шаги.

1. Бытовой шаг под музыку.
2. Шаги на полупальцах.
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на внешнем и внутреннем ребре стопы.
5. Приставные шаги в сторону.

##### Бег.

1. Лёгкий бег на полупальцах.
2. Танцевальный бег.
3. Подскоки.
4. Боковой галоп.

##### Упражнения для рук.

1. Положения рук: вверх, вниз, в стороны, вперёд, промежуточные положения, на поясе.
2. Сжимание-разжимание кистей рук.
3. Движения рук – переводы из стороны в сторону, взмахи.
4. Вращательные движения кистей рук.

##### Упражнения на равновесие.

1. Перенос тяжести тела носков на пятки.
2. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

##### Наклоны и повороты.

1. Наклоны и повороты головы.
2. Наклоны и повороты корпуса.

##### Музыкально-ритмические упражнения.

1. Ритмические хлопки под музыку.

##### Прыжки.

1. Трамплинные прыжки на двух ногах.
2. Трамплинные прыжки по I прямой позиции ног

##### Музыкальные развивающие игры.

1. «Надуваем воздушный шар»
2. «Сказочный лес»
3. «Эхо»
4. «Карандаши – резинки»

## **Народно-сценический танец:**

Простейшие элементы изучаются на середине зала. Затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные по форметанцевальные миниатюры.

Основные задачи:

1. Знакомить детей с национальной культурой русского народа.
2. Прививать любовь к русскому народному танцу.

Ходы.

1. Топающий шаг.
2. Танцевальный бег (с откидыванием ног назад).

Положения рук.

1. На поясе.
2. Полочкой перед грудью.
3. «Лодочка».
4. Рука под руку.

Танцевальные движения.

1. Притопы на месте.
2. Поясной поклон.

**Календарный план.**

<b>Время проведения</b>	<b>Цели, задачи</b>	<b>Упражнения, разогревающие мышечный аппарат</b>	<b>Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))</b>	<b>Изучение танцевальных движений, программных танцев</b>	<b>Музыкальные развивающие подвижные игры</b>
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение строиться в круг.</li> <li>2. Закреплять умение передвигаться легко на полупальцах в спокойном темпе.</li> <li>3. Улучшать четкость и ритмичность исполнения движений под музыку.</li> <li>4. Воспитывать интерес к движению под музыку.</li> </ol>	<p>Построение круг.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бытовой шаг под музыку.</li> <li>2. Шаги на полупальцах.</li> <li>3. Легкий бег на полупальцах.</li> <li>4. Наклоны и повороты головы.</li> <li>5. Наклоны и повороты корпуса.</li> <li>6. Сжимание-разжимание кистей рук.</li> </ol>		<p>Танцевальные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. пружинка;</li> <li>2. легкий бег на полупальца;</li> <li>3. взмахи руками.</li> </ol>	<p align="center">Игра «Надуваем воздушный шар»</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа 40 минут				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка)).	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать двигаться в ритме музыки.</li> <li>2. Укреплять мышцы голеностопного сустава, спины, шеи, кистей рук.</li> <li>3. Развивать специальные хореографические способности: выворотность, подъем стопы.</li> <li>4. Воспитывать интерес выступлениям перед зрителями.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение круг.</li> <li>2. Бытовой шаг под музыку.</li> <li>3. Шаги на полупальцах.</li> <li>4. Легкий бег на полупальцах.</li> <li>5. Наклоны и повороты головы.</li> <li>6. Наклоны и повороты корпуса.</li> <li>7. Сжимание-разжимание кистей рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на улучшение выворотности ног («Черепашки-страусы»).</li> <li>2. Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног (сокращение-вытягивание стоп).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание танцевальной миниатюры на основе изученных движений.</li> <li>2. Подготовка к осеннему развлечению («Осенний листопад»).</li> </ol>	Игра «Надуваем воздушный шар»
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа 40 минут				

<b>Время проведения</b>	<b>Цели, задачи</b>	<b>Упражнения, разогревающие мышечный аппарат</b>	<b>Партерная гимнастика. (Упражнения дляосанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))</b>	<b>Изучение танцевальных движений, программных танцев</b>	<b>Музыкальные развивающие подвижные игры</b>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать и укреплять мышцы голеностопного сустава.</li> <li>2. Развивать умение двигаться боком, приставляя одну ногу другой.</li> <li>3. Развивать выносливость.</li> <li>4. Формировать навык самостоятельно перемещать центр тяжести тела с подушечек стопы на пятки и обратно, удерживать равновесие.</li> <li>5. Формировать ощущение вытянутых ног в колене и стопе.</li> <li>6. В игре «Сказочный лес» формировать музыкальную память.</li> <li>7. Воспитывать дисциплинированность и трудолюбие.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаги на полупальцах, шаги на пятках.</li> <li>2. Приставные шагив сторону по линиям.</li> <li>3. Танцевальный бег.</li> <li>4. Перенос тяжести тела с носков на пятки.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Черепахи-страусы».</li> <li>2. Сокращение - вытягивание стоп.</li> </ol>	<p>Танцевальные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Марш.</li> <li>2. Подскоки.</li> <li>3. Боковой галоп.</li> <li>4. Движения рук «Буратино».</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Игра «Сказочный лес».</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа 40 минут				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музык-ные развиваю- щие подвижные игры
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение двигаться боком, друг задругом.</li> <li>2. Развивать дыхательную выносливость.</li> <li>3. Развивать тазобедренный сустав.</li> <li>4. Формировать ощущение вытянутых ног вколоне и стопе.</li> <li>5. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</li> <li>6. Формировать моторную (двигательную)память.</li> <li>7. В игре «Сказочныйлес» формировать музыкальную память.</li> <li>8. Воспитывать ответственность перед будущим выступлением.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаги на полупальцах, шаги на пятках.</li> <li>2. Боковой галоп.</li> <li>3. Танцевальныйбег.</li> <li>4. Подскоки.</li> <li>5. Движения рук – переводы изстороны в сторону, взмахи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Черепахи-страусы».</li> <li>2. Сокращение - вытягивание стоп.</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Ящерица».</li> <li>5. «Стульчик».</li> </ol>	<p>Разучивание танцевальных комбинаций на основе изученных движений.</p> <p>Подготовка к новомуднему утреннику.</p>	<p>Игра «Сказочныйлес».</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа 40 минут				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать и укреплять мышцы голеностопного сустава.</li> <li>2. Укрепить икроножные мышцы.</li> <li>3. Развивать у детей чувство метра, чувстворитма.</li> <li>4. Формировать умение ориентироваться в пространстве танцевального зала.</li> <li>5. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</li> <li>6. В игре «Эхо» развивать музыкально - ритмическую память детей.</li> <li>7. Воспитывать дисциплинированность и трудолюбие.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаги на полупальцах, шаги на пятках.</li> <li>2. Шаги на внешнем и внутреннем ребре стопы</li> <li>3. .Трамплинные прыжки по I прямой позиции ног.</li> <li>4. Ритмические хлопки под музыку.</li> <li>5. Построение полиниям.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Змейка».</li> <li>2. «Ящерица».</li> <li>3. «Стульчик».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Маршевый шаг в сочетании с хлопками.</li> <li>2. Несложный ритмический рисунок хлопков в сочетании с «пружинкой».</li> </ol>	Игра «Эхо».
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа 40 минут				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык исполнять притопы и топающий шаг в demi – plie.</li> <li>2. Формировать навык сохранять осанку во время исполнения танцевального бега.</li> <li>3. Продолжать укреплять мышцы спины и брюшного пресса.</li> <li>4. Знакомить с элементами русского танца.</li> <li>5. В игре «Сказочный лес»учить узнавать музыкальные регистры.</li> <li>6. Воспитывать любовь к русскому танцу.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на основе элементов русского танца:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Притопы на месте.</li> <li>2. Топающий шаг.</li> <li>3. Танцевальный бег (с откидыванием ног назад).</li> <li>4. Положения рук – на поясе, полочкой перед грудью.</li> <li>5. Положения рук в парах – «лодочка», рука под руку.</li> <li>6. Поясной поклон.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Змейка».</li> <li>2. «Ящерица».</li> <li>3. «Стульчик».</li> </ol>	<p>Разучивание танцевальной миниатюры на основе изученных движений.</p> <p>Подготовка танцев к празднику 8 марта.</p>	<p>Игра «Сказочный лес».</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа 40 минут				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять приобретенные ранее навыки.</li> <li>2. Продолжать укреплять мышцы спины и брюшного пресса.</li> <li>3. В игре «Лабиринт» учить детей передвигаться «змейкой» друг за другом.</li> <li>4. Воспитывать умение работать в команде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг с носка (танцевальный шаг).</li> <li>2. Положения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, промежуточные положения, на поясе.</li> <li>3. Вращательные движения кистей рук.</li> <li>4. Перенос тяжести тела одной ноги на другую.</li> <li>5. Трамплинные прыжки на двух ногах.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Змейка».</li> <li>2. «Ящерица».</li> <li>3. «Стульчик».</li> </ol>		Игра «Лабиринт».
Количество занятий	8				
Количество часов	2 часа 40 минут				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять приобретенный навык ходить с носка, умение самостоятельно переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую, сохраняя равновесие, вытягивать ноги во время прыжка.</li> <li>2. Закреплять понятия: «руки вверх», «в стороны», «вперед», формировать ощущения промежуточных положений рук.</li> <li>3. Продолжать развивать подвижность кистей рук.</li> <li>4. Продолжать развивать специальные данные.</li> <li>5. В игре «Карандаши резинки» формировать творческое мышление детей.</li> <li>6. Воспитывать трудолюбие и упорство.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг с носка (танцевальный шаг).</li> <li>2. Положения рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, промежуточные положения, на поясе.</li> <li>3. Вращательные движения кистей рук.</li> <li>4. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.</li> <li>5. Трамплинные прыжки на двух ногах.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сокращение – вытягивание стоп.</li> <li>2. «Складочка».</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Ящерица».</li> <li>5. «Стульчик».</li> </ol>		<p>Игра «Карандаши-резинки».</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа 40 минут				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать и укреплять мышцы голеностопного сустава.</li> <li>2. Формировать умение двигаться боком, не разворачивая корпус.</li> <li>3. Развивать выносливость</li> <li>4. Продолжать развивать специальные данные.</li> <li>5. Формирование моторной (двигательной) памяти</li> <li>6. В игре «Сказочный лес» формировать музыкальную память, способность выражать образ через пластику.</li> <li>7. Воспитывать любовь к русскому танцу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаги на полупальцах, шаги на пятках.</li> <li>2. Боковой галоп.</li> <li>3. Танцевальный бег.</li> <li>4. Подскоки.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сокращение-вытягивание стоп.</li> <li>2. «Складочка».</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Ящерица».</li> <li>5. «Стульчик».</li> </ol>	<p>Изучение элементов русского танца:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движения рук (раскрывания рук в стороны).</li> <li>2. Движения руки с платком.</li> <li>3. Хлопки и хлопушки для мальчиков (одинарные победру и голенищу)</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Игра «Сказочный лес».</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	2 часа 40 минут				

## 2.4. Перспективное планирование по хореографической работе с детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

### Старшая группа

#### Ритмика:

Основные задачи:

1. Формировать устойчивые навыки правильной осанки.
2. Формировать навык выполнять движения в ритме и характере музыки.
3. Продолжать формировать моторную память.
4. Продолжать формировать умение ориентироваться в пространственцевальном зала.

#### Коллективно-порядковые упражнения.

1. Построение в колонну по-двое.
2. Танцевальный рисунок «змейка».
3. Перестроения из кругов в «звёздочки».

#### Шаги.

1. Бытовой шаг под музыку.
2. Маршевый шаг.
3. Шаги на полупальцах.
4. Шаги на пятках.
5. Приставной шаг в сторону.

#### Бег.

1. Лёгкий бег на полупальцах.
2. Боковой галоп.
3. Прямой галоп.
4. Подскоки.

#### Упражнения для рук.

1. Сжимание-разжимание кистей рук, с одновременным переводом рук снизу вверх и обратно.
2. Подъём и опускание плеч в сочетании с сжиманием-разжиманием кистейрук.
3. Волнообразные движения рук, корпуса.

#### Упражнения на равновесие.

1. Упражнение «флажок».
2. Подъём на полупальцы.
3. Выпады в сторону.
4. Выпады вперёд.

#### Наклоны и повороты.

1. Наклоны и повороты головы.
2. Наклоны и повороты корпуса.

#### Прыжки.

1. Трамплинные прыжки на двух ногах.
2. На одной ноге.

#### Музыкальные развивающие подвижные игры.

- «Сказочный лес»
- «Эхо»
- «Карандаши – резинки»
- «В зоопарке»
- «Калейдоскоп»
- «Лабиринт»

- «Зеркала»

### **Народно-сценический танец:**

Основные задачи:

1. Продолжать знакомить детей с национальной культурой русского народа.
2. Продолжать прививать любовь к русскому народному танцу.
3. Изучить простые ходы русского танца.
4. Изучить основные положения и движения рук в русском танце.
5. Изучить несложные движения русского танца.

#### Ходы.

1. Простой ход.
2. Боковой ход «гармошка».
3. Боковой шаг.

#### Положения рук.

1. Руки раскрыты в стороны.
2. На поясе.
3. Полочкой перед грудью.
4. Положения рук в парах.
5. «Лодочка»
6. Рука под руку.

#### Движения рук.

1. Движение руки с платком для девочек.
2. Хлопки и хлопучки для мальчиков (одинарные по бедру и голенищу).

#### Танцевальные движения.

1. «Припадания» на месте по I прямой позиции ног.
2. «Ковырялочка» (в раскладке).
3. «Моталочка».
4. Присядка «мячик» (для мальчиков).

### **Классический танец:**

Основные задачи:

1. Формировать устойчивые навыки правильной осанки.
2. Формировать навык более сложной координации движений.
3. Формировать умение исполнять движения по выворотным позициям ног.
4. Формировать устойчивость, подтянутость, физическую силу.

Экзерсис на середине зала.

1. Точки зала.
2. Положение en face.
3. Изучение позиций ног I, II, III.
4. Изучение позиций рук подготовительной, I, II, III.
5. Port de bras I формы.
6. Demi – plié по I позиции ног, руки на поясе.
7. Demi – plié по II позиции ног, руки на поясе.
8. Releve на полупальцы по I позиции ног, руки на поясе.
9. Releve на полупальцы по II позиции ног, руки на поясе.
10. Temps leve sauté по I позиции ног, руки на поясе.
11. Temps leve sauté по II позиции ног, руки на поясе.
12. Battement tendu в сторону из I позиции ног, руки на поясе.
13. Battement tendu jete в сторону из I позиции ног.
15. Battement tendu во всех направлениях (I позиция).

### Календарный план.

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения дляосанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальны хдвижений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение строиться в круг.</li> <li>2. Формировать умение передвигаться легко на полупальцах в спокойном темпе.</li> <li>3. Вырабатывать четкость и ритмичность исполнения движений под музыку.</li> <li>4. Развивать голеностопный сустав.</li> <li>5. Воспитывать уважительное отношение мальчика к девочке.</li> </ol>	<p>Повторение пройденного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бытовой шаг под музыку.</li> <li>2. Шаги на полупальцах.</li> <li>3. Шаги на пятках.</li> <li>4. Легкий бег на полупальцах.</li> <li>5. Наклоны и повороты головы.</li> <li>6. Наклоны и повороты корпуса.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение №1, 2 (сокращение-вытягивание стоп).</li> <li>2. «Змейка»</li> <li>3. «Ящерица»</li> <li>4. «Стульчик»</li> </ol>	<p>Танцевальные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поклон для девочек, для мальчиков.</li> <li>2. Мелкий приставной шаг полупальцах в сторону.</li> <li>3. Плавные взмахи руками.</li> <li>4. Движения в паре навстречу друг другу и обратно.</li> <li>5. Кружение в паре.</li> </ol>	<p>Игра «Надуваем воздушный шар»</p>
Количество занятий		8 занятий			
Количество часов		3 часа 20 минут			

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык двигаться боком, приставляя одну ногу к другой.</li> <li>2. Формировать навык вытягивать ноги в колене и стопе в положении сидя на полу.</li> <li>3. Укреплять мышцы ног, корпуса, шеи.</li> <li>4. Развивать подвижность кисти.</li> <li>5. В игре «Лабиринт» познакомить детей с построениями: шеренга, колонна, змейка.</li> <li>6. Знакомить детей с понятиями интервал, дистанция.</li> <li>7. Воспитывать уважительное отношение мальчика к девочке в паре.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приставной шаг в сторону.</li> <li>2. Боковой галоп.</li> <li>3. Трамплинные прыжки на двух ногах, на одной ноге.</li> <li>4. Наклоны и повороты головы.</li> <li>5. Наклоны и повороты корпуса.</li> <li>6. Сжимание-разжимание кистей рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Вращения стопами»</li> <li>2. Упражнения №1, 2 (поочередное вытягивание и сокращение стоп).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание танцевальной композиции на основе изученных движений.</li> <li>2. Подготовка к осеннему развлечению («Осенний вальс с листьями»).</li> </ol>	Игра «Лабиринт»
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	3 часа 20 минут				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для санки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить маршировать под музыку.</li> <li>2. Учить выполнять подскоки, фиксируя <i>pas de deux</i> 90°.</li> <li>3. Закреплять умение исполнять боковой галоп.</li> <li>4. Изучить позиции ног классического танца.</li> <li>5. Изучить позиции рук классического танца.</li> <li>6. Продолжать развивать специальные хореографические данные.</li> <li>7. В игре «Калейдоскоп» воспитывать умение работать в команде.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на основе ритмических движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «флажок» (удержание работающей ноги на <i>pas de deux</i> 90°).</li> <li>2. Маршевый шаг.</li> <li>3. Подскоки.</li> <li>4. Боковой галоп.</li> <li>5. Прямой галоп.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бабочка».</li> <li>2. «Черепахи-страусы».</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Лягушка».</li> <li>5. «Морская звезда».</li> <li>6. «Улитка».</li> <li>7. «Деревянные куклы».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение позиций ног I, II, III.</li> <li>2. Изучение позиций рук подготовительной, I, II, III.</li> <li>3. <i>Port de bras</i> I формы.</li> </ol>	Игра «Калейдоскоп»
Количество занятий		8 занятий			
Количество часов		3 часа 20 минут			

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить выполнять простой переменный ход, сохраняя правильную осанку.</li> <li>2. Учить выполнять боковой ход «припадание» из III позиции ног, фиксируя положение ноги sur le cou-de-pied сзади.</li> <li>3. Учить выполнять «молоточки» с остановкой в сочетании с шагами.</li> <li>4. Учить выполнять движение «моталочка» приемом battement tendujete.</li> <li>5. В игре «Сказочный лес» продолжать развивать умение передавать образ через пластику.</li> <li>6. Продолжать укрепление и развитие мышечного аппарата.</li> <li>7. Воспитывать любовь к русскому танцу.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на элементах русского танца:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простой переменный ход.</li> <li>2. Боковой ход «припадание».</li> <li>3. Танцевальный бег.</li> <li>4. «Молоточки».</li> <li>5. «Моталочка».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бабочка».</li> <li>2. «Черепахи-страусы».</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Самолет».</li> <li>5. «Ящерица».</li> <li>6. «Стульчик».</li> </ol>	<p>Изучение положений рук в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочки»</li> <li>2. «Плетень»(руки перекрещены).</li> <li>3. Рука девочкина руке мальчика и вытянута вперед.</li> </ol> <p>Разучивание танцев к новомуднему утреннику.</p>	<p style="text-align: center;">Игра «Сказочный лес»</p>
Количество занятий		8 занятий			
Количество часов		3 часа 20 минут			

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение ориентироваться в пространстве танцевального зала.</li> <li>2. Исполнять demi-plie по I позиции ног равномерно, распределяя тяжесть корпуса между двух ног, сохраняя правильную осанку.</li> <li>3. Формировать навык сохранять выворотное положение ног в момент прыжка.</li> <li>4. Учить приземляться в I позицию ног с носков на пятки.</li> <li>5. Продолжать развивать специальные хореографические данные.</li> <li>6. В игре «Зеркала» воспитывать чувство уверенности в себе.</li> </ol>	<p>Изучение элементов и поз классического танца:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Точки зала.</li> <li>2. Положение enface.</li> <li>3. Demi-plie по I позиции ног, руки на поясе.</li> <li>4. Temps leve saute по I позиции ног, руки на поясе.</li> <li>5. Demi-plie по II позиции ног, руки на поясе.</li> <li>6. Temps leve saute по II позиции ног, руки на поясе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Змейка».</li> <li>2. «Корзиночка».</li> <li>3. «Складочка».</li> </ol>	<p>Разучивание танцевальной композиции на основе ранее изученных движений.</p> <p>Подготовка к развлечению «Мама, папа, я – спортивная семья!»</p>	Игра «Зеркала»
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	3 часа 20 минут				

Время проведения.	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать навык сохранять правильную осанку во время движения.</li> <li>2. Учить детей исполнять подготовку к «веревочке» и «веревочку» приемом <i>battement retire</i>.</li> <li>3. Учить детей выполнять <i>demi-plie</i> на опорной ноге, в момент перевода работающей ноги на каблук.</li> <li>4. Изучить положение рук, характерные для русского танца.</li> <li>5. Продолжать развивать специальные данные.</li> <li>6. В игре «Калейдоскоп» совершенствовать навык самостоятельных перестроений в пространстве зала.</li> <li>7. Воспитывать желание работать в команде, дружелюбие.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к «веревочке» из III позиции ног.</li> <li>2. «Веревочка» из III позиции ног.</li> <li>3. «Ковырялочка» <i>cdemi-plie</i>.</li> <li>4. «Молоточки».</li> <li>5. «Моталочка».</li> <li>6. «Разножка» с вынесение ноги в сторону на каблук.</li> <li>7. Положения рук полочко перед грудью, на поясе раскрывания рук во вторую позицию.</li> <li>8. Скрещивания рук на груди.</li> <li>9. Хлопки и хлопушки для мальчиков.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Растяжка из исходного положения «Лягушка».</li> <li>2. «Лодочка».</li> <li>3. «Кольцо».</li> <li>4. «Деревянные куклы».</li> </ol>	<p>Разучивание танцевального этюда на основе изученных движений.</p> <p>Подготовка к утренникам, посвященным празднику 8 марта.</p>	<p>Игра «Калейдоскоп»</p>
Количество занятий		8 занятий			
Количество часов		3 часа 20 минут			

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения увеличения эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык выполнения движений по прямым позициям ног.</li> <li>2. Продолжать укреплять голеностопный сустав.</li> <li>3. Знакомить с понятиями contraction – сжатие, сокращение, release – освобождение, isolation – изолирование, изоляция, body roll – вращение тела.</li> <li>4. Изучить положения рук, характерные для танца модерн.</li> <li>5. Продолжать развивать специальные данные.</li> <li>6. Воспитывать трудолюбие, упорство и дисциплину.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на элементах танца модерн:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plie, grand plie вневыворотных и параллельных позициях.</li> <li>2. Battement tendu во всех направлениях невыворотно.</li> <li>3. Battement tendu jete во всех направлениях.</li> <li>4. Положения рук – на талии, с отведенными назад локтями, с фиксацией на грудной клетке.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contractio n- release из исходного положения «на четвереньках».</li> <li>2. «Черепahi -страусы».</li> <li>3. Растяжка из исходного положения «Лягушка».</li> <li>4. «Летучая мышь».</li> <li>«Змейка».</li> <li>«Улитка».</li> </ol>	<p>Разучивание движений бального танца «Медленный вальс»:</p> <p>Малый квадрат, Большой квадрат.</p>	<p>Игра «В зоопарке»</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	3 часа 20 минут				

Время проведения.	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать навык выполнения движений по прямым позициям ног.</li> <li>2. Продолжать укреплять голеностопный сустав.</li> <li>3. Закреплять навык contraction, release, isolation, body roll.</li> <li>4. Учить детей выполнять relevent медленно, натянутой в колене и стопе ногой.</li> <li>5. Учить детей выполнять grand battement jete натянутой в колене и стопе ногой, резко поднимая и медленно опуская работающую ногу.</li> <li>6. Продолжать развивать специальные данные.</li> <li>7. Продолжать воспитывать трудолюбие и упорство.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на элементах танца модерн:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plie, grand plie в невыворотных и параллельных позициях.</li> <li>2. Battement tendu во всех направлениях невыворотно.</li> <li>3. Battement tendu jete во всех направлениях.</li> <li>4. Положения рук – на талии, с отведенными назад локтями, с фиксацией на грудной клетке.</li> <li>5. Relevent на 45° и выше во всех направлениях из положения лежа на полу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contraction-release из исходного положения «на четвереньках».</li> <li>2. «Черепашка-страус».</li> <li>3. Растяжка из исходного положения «Лягушка».</li> <li>4. «Летучая мышь».</li> <li>5. «Змейка»</li> <li>6. «Улитка»</li> </ol>	<p>Разучивание движений бального танца «Медленный вальс»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бабочка»</li> <li>2. Постановка в паре.</li> </ol>	<p>Игра «В зоопарке»</p>
	Количество занятий	8 занятий			
	Количество часов	3 часа 20 минут			

<b>Время проведения.</b>	<b>Цели, задачи</b>	<b>Упражнения, разогревающие мышечный аппарат</b>	<b>Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))</b>	<b>Изучение танцевальных движений, программных танцев</b>	<b>Музыкальные развивающие подвижные игры</b>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение ходить с носка, сохраняя правильную осанку.</li> <li>2. Развивать умение координировать движения рук и ног.</li> <li>3. Продолжать развивать специальные хореографические данные.</li> <li>4. В игре «Сказочный лес», формировать музыкальную память, творческое мышление.</li> <li>5. Воспитывать любовь к русскому танцу.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на основе народно-сценического танца:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходы (простой сноска).</li> <li>2. «Припадания» на месте по I прямой позиции ног.</li> <li>3. Движение руки с платком для девочек.</li> <li>4. Одинарные удары по бедру и голенищу для мальчиков.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бабочка»</li> <li>2. «Черепашка-страусы»</li> <li>3. Растяжка из исходного положения «Лягушка»</li> <li>4. «Летучая мышь»</li> </ol>	Танцевальный этюд на основе элементов русского танца.	Игра «Сказочный лес»
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	3 часа 20 минут				

## 2.5. Перспективное планирование по хореографической работе с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

### Подготовительная к школе группа

#### Ритмика:

Основные задачи:

1. Формировать устойчивые навыки правильной осанки.
2. Продолжать формировать навык выполнять движения в ритме и характере музыки.
3. Добиваться выразительности в передаче музыкальных образов.
4. Осваивать более сложные по координации движения.
5. Продолжать формировать моторную память.
6. Продолжать формировать умение легко и быстро ориентироваться в пространстве танцевального зала.

Коллективно-порядковые упражнения.

1. Построение в колонну по-двое.
2. Танцевальный рисунок «змейка».
3. Перестроения из кругов в «звёздочки».

Движения бального танца.

1. Малый квадрат.
2. Большой квадрат.

Шаги.

1. Танцевальный шаг.
2. Шаги на полупальцах.
3. На пятках.
4. На внешнем ребре стопы. Бег.

Танцевальные движения.

1. Бег с выбрасыванием ног вперёд на 45 градусов.
2. Подскоки.
3. Боковой галоп.
4. Боковой галоп в повороте.
5. Прямой галоп.
6. Рас польки.

Упражнения для рук.

1. «Бабочка».
2. Постановка в паре.

Упражнения на равновесие.

1. Шаг с высоким подниманием колена на полупальцах.
2. Выпады в стороны, вперёд из исходного положения стоя на полупальцах.

Наклоны и повороты.

1. Наклоны и повороты головы в сочетании с наклонами и поворотами корпуса.

### Музыкальные развивающие игры

- «Калейдоскоп».
- «Лабиринт».
- «Сказочный лес».
- «Зеркала».
- «В зоопарке».

### **Народный танец:**

Основные задачи:

1. Продолжать знакомить детей с национальной культурой русского народа.
2. Продолжать прививать любовь к русскому народному танцу.
3. Изучить более сложные ходы русского танца.
4. Изучить основные положения рук в русском массовом танце.
5. Изучить движения рук в русском танце.
6. Изучить более сложные движения русского танца.

#### Ходы.

1. Простой переменный ход.
2. Боковой ход «припадание».
3. Танцевальный бег.

#### Положения рук в массовых танцах.

1. «Плетень» (руки перекрещены).
2. Рука девочки на руке мальчика и вытянуты вперёд.

#### Движения рук.

1. Раскрывания рук во вторую позицию.
2. Скрещивания рук на груди.
3. Хлопки и хлопучки для мальчиков.

#### Танцевальные движения.

1. «Молоточки».
2. «Моталочка».
3. «Верёвочка».
4. «Ковырялочка».
5. «Разножка» с вынесением ноги в сторону на каблук.

### **Классический танец:**

Основные задачи:

1. Продолжать формировать устойчивые навыки правильной осанки.
2. Продолжать формировать навык более сложной координации движений.
3. Продолжать формировать умение исполнять движения по выворотным позициям ног.
4. Продолжать формировать устойчивость, подтянутость, физическую силу.

#### Экзерсис на середине зала.

1. Port de bras I и II формы.
2. Понятия allongee (удлинить) и arrondie (закруглить).

3. Перегиб корпуса вперёд, в сторону, назад.
4. Demi-plié из I, II, и III позиций ног.
5. Battement tendu в сторону из III позиции ног.
6. Battement tendu jete в сторону из III позиции ног.
7. Battement tendu jete riqué в сторону из III позиции ног.

Положение ноги sur le cou-de-pied. Allegro.

1. Temps leve sauté по I позиции ног, руки в первой позиции.
2. Temps leve sauté по II позиции ног, руки во второй заниженной позиции.
3. Temps leve sauté по III позиции ног, руки на поясе.

### **Современный танец:**

Разучивать элементы танца рекомендуется сразу в упражнениях на середине зала как в относительно выворотных позициях, так и невыворотных позициях.

Основные задачи:

1. Сложная координация.
2. Развитие творческого мышления.
3. Современность.

Экзерсис на середине зала.

1. Положение рук – на талии, с отведёнными назад локтями, с фиксацией на грудной клетке.
2. Demi-plié, grand plié в невыворотных и параллельных позициях.
3. Battement tendu во всех направлениях невыворотно.
4. Battement tendu jete во всех направлениях.
5. Relevelent на 45 градусов и выше во всех направлениях из положения лёжа на полу.
6. Grand battement jete.

### Календарный план.

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление ранее приобретенных навыков.</li> <li>2. Укрепить мышцы голеностопного сустава.</li> <li>3. Учить координировать движения рук и ног.</li> <li>4. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</li> <li>5. Закреплять умение перестраиваться из кругов маленькие круги, в шеренги.</li> <li>6. Воспитывать уважительное отношение мальчика к девочке.</li> </ol>	<p>Повторение пройденного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальный шаг.</li> <li>2. Шаги на полупальцах, на пятках, на внешнем ребре стопы.</li> <li>3. Танцевальный бег на полупальцах.</li> <li>4. Наклоны и повороты головы.</li> <li>5. Наклоны и повороты корпуса, «волна».</li> <li>6. Работа кистей рук в сочетании с подъемом на полупальцы (releve).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Змейка»</li> <li>2. «Корзиночка»</li> <li>3. «Складочка»</li> <li>4. «Деревянные куклы»</li> </ol>	<p>Танцевальные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Поклон для девочек, для мальчиков.</li> <li>5. Мелкий приставной шаг полупальцах в сторону.</li> <li>6. Плавные взмахи руками.</li> <li>7. Движения в паре навстречу друг другу и обратно.</li> <li>8. Кружение в паре.</li> </ol>	<p>Игра «Калейдоскоп»</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	4 часа				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка)).	Изучение танцевальных движений, программных танцев.	Музыкальные развивающие подвижные игры
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык фиксирования <math>90^{\circ}</math> при исполнении подскоков.</li> <li>2. Формировать навык исполнять движения с натянутыми коленями и стопами.</li> <li>3. Формировать навык сохранять правильную осанку во время движения.</li> <li>4. Увеличить эластичность мышц задней поверхности бедра.</li> <li>5. Формировать дыхательную выносливость.</li> <li>6. Продолжать воспитывать уважительное отношение мальчика к девочке.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг с высоким подниманием колена (<math>90^{\circ}</math>) на полупальцах.</li> <li>2. Подскоки.</li> <li>3. Боковой галоп.</li> <li>4. Прямой галоп.</li> <li>5. Рас польки.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бабочка».</li> <li>2. «Черепашка-страусы».</li> <li>3. Растяжка из исходного положения «Лягушка».</li> <li>4. «Летучая мышь».</li> </ol>	<p>Танцевальная миниатюра на основе изученных движений.</p> <p>Подготовка к осеннему развлечению («Осенний вальс с листьями»).</p>	
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	4 часа				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для сачки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исполнять Demi-plie (II-III позиции), равномерно распределяя тяжесть корпуса между двух ног.</li> <li>2. Формировать навык исполнения battement tendu в сторону натянутой ногой, сохраняя неподвижность корпуса.</li> <li>3. Формировать навык исполнения battement tendu jete в сторону на высоту 30° и с pique.</li> <li>4. Познакомить детей с понятиями allongee и arrondie.</li> <li>5. В игре «Лабиринт» учить двигаться самостоятельно змейкой и по диагонали.</li> <li>6. Учить делать перегибы корпуса только верхней частью туловища.</li> <li>7. Изучить положение ноги sur le cou-de-pied (работающая нога на щиколотке опорной ноги) из III позиции ног.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на элементах классического танца:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plie из I, II, III позиции ног.</li> <li>2. Battement tendu в сторону из III позиции ног.</li> <li>3. Battement tendu jete в сторону из III позиции ног.</li> <li>4. Battement tendu jete pique в сторону из III позиции ног.</li> <li>5. Положение ноги sur le cou-de-pied.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бабочка».</li> <li>2. «Черепашка-страусы».</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Лягушка».</li> <li>5. «Морская звезда».</li> <li>6. «Улитка».</li> <li>7. «Деревянные куклы».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Port de bras I и II формы.</li> <li>2. Понятия alongee (удлинить) и arrongee (закруглить).</li> <li>3. Перегиб корпуса вперед, в сторону, назад.</li> </ol>	Игра «Лабиринт»
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	4 часа				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить выполнять простой переменный ход, сохраняя правильную осанку.</li> <li>2. Учить выполнять боковой ход «припадание» из III позиции ног, фиксируя положение ноги sur le soude-pied сзади.</li> <li>3. Учить выполнять «молоточки» с остановкой в сочетании с шагами.</li> <li>4. Учить выполнять движение «моталочка» приемом battement tendujete.</li> <li>5. В игре «Сказочный лес» продолжать развивать умение передавать образ через пластику.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на элементах русского танца:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простой переменный ход.</li> <li>2. Боковой ход «припадание».</li> <li>3. Танцевальный бег.</li> <li>4. «Молоточки».</li> <li>5. «Моталочка».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бабочка».</li> <li>2. «Черепашка-страусы».</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Самолет».</li> <li>5. «Ящерица».</li> <li>6. «Стульчик».</li> </ol>	<p>Изучение положений рук в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочки»</li> <li>2. «Плетень» (руки перекрещены).</li> <li>3. Рука девочкина руке мальчика и вытянуты вперед.</li> </ol> <p>Разучивание танцев к новомуднему утренику.</p>	<p>Игра «Сказочный лес»</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	4 часа				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык удерживать руки в позиции во время движения.</li> <li>2. Закреплять умение сохранять выворотность ног в момент прыжка и приземления.</li> <li>3. Формировать устойчивость (aplomb).</li> <li>4. Продолжать развивать специальные хореографические данные.</li> <li>5. В игре «Зеркала» воспитывать чувство уверенности в себе.</li> </ol>	<p>Изучение элементов и поз классического танца:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plie по I позиции ног, руки в I позиции..</li> <li>2. Temps leve saute по I позиции ног, руки на поясе.</li> <li>3. Demi-plie по II позиции ног, руки во второй заниженной позиции.</li> <li>4. Temps leve saute по II позиции ног, руки на поясе.</li> <li>5. Demi-plie по III позиции ног, руки на поясе.</li> <li>6. Temps leve saute по III позиции ног, руки на поясе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бабочка».</li> <li>2. «Черепашки-страусы».</li> <li>3. «Змейка».</li> <li>4. «Корзиночка».</li> <li>5. «Складочка».</li> </ol>	<p>Разучивание движений к танцу группы поддержки к развлечению «Мама, папа, я – спортивная семья!»</p>	<p>Игра «Зеркала»</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	4 часа				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать навык сохранять правильную осанку вовремя движения.</li> <li>2. Учить детей исполнять подготовку «веревочке» и «веревочку» приемом battement retire.</li> <li>3. Учить детей выполнять demi-plié на опорной ноге, в момент перевода работающей ноги на каблук.</li> <li>4. Изучить положение рук, характерные для русского танца.</li> <li>5. Продолжать развивать специальные данные.</li> <li>6. В игре «Калейдоскоп» совершенствовать навык самостоятельных перестроений в пространстве зала.</li> <li>7. Воспитывать желание работать в команде, дружелюбие.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к «веревочке» из III позиции ног.</li> <li>2. «Веревочка» из III позиции ног.</li> <li>3. «Ковырялочка» demi-plié.</li> <li>4. «Молоточки».</li> <li>5. «Моталочка».</li> <li>6. «Разножка» с вынесением ноги в сторону на каблук.</li> <li>7. Положения рук полочкой перед грудью, на поясе, раскрытия рук во вторую позицию.</li> <li>8. Скрещивания рук на груди.</li> <li>9. Хлопки и хлопучки для мальчиков.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Растяжка из исходного положения «Лягушка».</li> <li>2. «Лодочка».</li> <li>3. «Кольцо».</li> <li>4. «Деревянные куклы».</li> </ol>	<p>Разучивание танцевального этюда на основе изученных движений.</p> <p>Подготовка к утренникам, посвященным празднику 8 марта.</p>	<p>Игра «Калейдоскоп»</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	4 часа				

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык выполнения движений по прямым позициям ног.</li> <li>2. Продолжать укреплять голеностопный сустав.</li> <li>3. Знакомить с понятиями contraction – сжатие, сокращение, release – освобождение, isolation – изолирование, изоляция, body roll – вращение тела.</li> <li>4. Изучить положения рук, характерные для танца модерн.</li> <li>5. Продолжать развивать специальные данные.</li> <li>6. Воспитывать трудолюбие, упорство и дисциплину.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на элементах танца модерн:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plie, grand plie в невыворотных и параллельных позициях.</li> <li>2. Battement tendu во всех направлениях невыворотно.</li> <li>3. Battement tendu jete во всех направлениях.</li> <li>4. Положения рук – на талии, с отведенными назад локтями, с фиксацией на грудной клетке.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contraction-release из исходного положения «на четвереньках».</li> <li>2. «Черепашка-страус».</li> <li>3. Растяжка из исходного положения «Лягушка».</li> <li>4. «Летучая мышь».</li> <li>5. «Змейка».</li> <li>6. «Улитка».</li> </ol>	<p>Разучивание движений балетного танца «Медленный вальс»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Малый квадрат</li> <li>2. Большой квадрат</li> </ol>	Игра «В зоопарке»
Количество занятий		8 занятий			
Количество часов		4 часа			

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать навык выполнения движений по прямым позициям ног.</li> <li>2. Продолжать укреплять голеностопный сустав.</li> <li>3. Закреплять навык contraction, release, isolation, body roll.</li> <li>4. Учить детей выполнять relevent медленно, натянутой колене и стопе ногой.</li> <li>5. Учить детей выполнять grand battement jete натянутой в колене и стопе ногой, резко поднимая и медленно опуская работающую ногу.</li> <li>6. Продолжать развивать специальные данные.</li> <li>7. Продолжать воспитывать трудолюбие и упорство.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на элементах танца модерн:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demi-plie, grand plie в невыворотных и параллельных позициях.</li> <li>2. Battement tendu во всех направлениях невыворотно.</li> <li>3. Battement tendu jete во всех направлениях.</li> <li>4. Положения рук – на талии, с отведенными назад локтями, с фиксацией на грудной клетке.</li> <li>5. Relevelent на 45° и выше во всех направлениях из положения лежа на полу.</li> <li>6. Grand battement jete (лежа на спине, животе, на боку, с опорой на руки).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contraction-release из исходного положения «на четвереньках».</li> <li>2. «Черепашка-страус».</li> <li>3. Растяжка из исходного положения «Лягушка».</li> <li>4. «Летучая мышь».</li> <li>5. «Змейка».</li> <li>«Улитка».</li> </ol>	<p>Разучивание движений бального танца «Медленный вальс»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бабочка»</li> <li>2. Постановка впаре.</li> </ol>	<p>Игра «В зоопарке»</p>
	Количество занятий	8 занятий			
	Количество часов	4 часа			

Время проведения	Цели, задачи	Упражнения, разогревающие мышечный аппарат	Партерная гимнастика. (Упражнения для осанки, увеличение эластичности мышц (растяжка))	Изучение танцевальных движений, программных танцев	Музыкальные развивающие подвижные игры
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык исполнять танцевальный бег приемом grand battement jete.</li> <li>2. Учить детей менять ракурс движения во время исполнения бокового галопа.</li> <li>3. Формировать навык сохранять устойчивость в положении «стоя на полупальцах».</li> <li>4. Продолжать развивать специальные хореографические данные.</li> <li>5. Воспитывать чувство ответственности перед выступлением.</li> <li>6. Воспитывать желание работать в команде.</li> </ol>	<p>Разогрев мышечного аппарата на основе музыкально-ритмических движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°.</li> <li>2. Боковой галоп в повороте.</li> <li>3. Выпады в стороны, вперед из исходного положения стоя на полупальцах.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бабочка».</li> <li>2. «Черепahi-страу»</li> <li>3. Растяжка из исходного положения «Лягушка».</li> <li>4. «Летучая мышь».</li> </ol>	<p>Танцевальные миниатюры на основе изученных движений.</p> <p>Подготовка к выпускному утреннику.</p>	<p>Игра «Сказочный лес»</p>
Количество занятий	8 занятий				
Количество часов	4 часа				

## **2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся**

Основной целью взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся в соответствии с ОП ДОХН является создание содружества «родители-дети-педагоги», в котором все участники образовательных отношений влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Взаимодействие с родителями воспитанников строится по следующим основным направлениям:

- заключение дополнительного соглашения с целью выявления запроса родителей на дополнительную образовательную деятельность;
- участие в общих и групповых родительских собраниях по ознакомлению родителей с работой ОП ДОХН: цели и задачи на учебный год;
- распространение информационных материалов: консультации, памятки, публикации на сайте ДОУ с фоторепортажем;
- оказание информационной и консультативной помощи родителям, занимающихся и талантливых детей;
- знакомство родителей с разноплановыми хореографическими композициями, расширение представлений о хореографии, как о виде искусства и ее связи с окружающей их жизнью;
- привлечение родителей воспитанников к созданию костюмов и атрибутов для танцев;
- отчетный концерт хореографического кружка.

### **Формы взаимодействия с родителями**

В зависимости от решаемых задач могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников:

1. Информационные.
2. Организационные.
3. Просветительские.
4. Организационно – деятельностные.
5. Участие родителей в образовательном процессе.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Технические средства обучения	<ul style="list-style-type: none"><li>- ноутбук - 1шт.</li><li>- музыкальный центр - 1 шт.</li><li>- мультимедийный проектор - 1шт.</li><li>- экран - 1шт,</li><li>- зеркало для занятий хореографией</li><li>- фортепиано</li><li>- синтезатор</li><li>- стулья детские</li><li>- шкафы для пособий</li></ul>
Учебно - наглядные пособия	<ul style="list-style-type: none"><li>- игрушки</li><li>- картотеки игр</li><li>- детские музыкальные инструменты: шумовые, народные</li><li>- презентации</li><li>- костюмы</li><li>- иллюстрации с изображением животных</li><li>- стихи и сказки</li><li>- подборка музыкальных произведений</li><li>- видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов: балеты, народные танцы (И. Моисеева, ансамбль «Березка» и др.)</li><li>- альбом с фотографиями выступлений, занятий, жизни творческого коллектива</li></ul>
Раздаточный материал	Ленты гимнастические, ленты, шарфики, платочки, косынки, смайлики, солнышки, зонтики, мячики, балалайки, обручи, бубны, погремушки, дорожки с позициями классического танца, костюмы детские для постановок и др.

#### 3.2. Организация образовательной деятельности

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

ОП ДОХН рассчитана на 72 учебных занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Структура занятия по хореографии - общепринятая и состоит из трёх частей:

подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть** занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально-подвижные игры;

**Основная часть занимает** 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей детей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности воспитанников. В нее входят: танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические и классические танцы, партерная гимнастика.

**Заключительная часть** занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводятся итоги, и дети возвращаются в группу.

#### **Рекомендуемая одежда и обувь для занятия:**

Для девочек: гимнастический купальник, юбочка шифоновая, волосы должны быть собраны в пучок, на ногах чешки. Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки.

#### **Формы подведения итогов:**

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей.

#### **Условия, необходимые для реализации ОП ДОХН.**

Для эффективной реализации ОП ДОХН необходимы следующие условия:

- личностное общение педагога с ребенком;
- покрытие пола;
- на каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- каждому ребенку рекомендуется иметь одежду и обувь для занятия;
- широкое использование технических средств обучения (видео, аудиотехника);
- атрибуты, наглядные пособия;
- зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- результативность каждого занимающегося по итогам года.

#### **Требования к подбору музыки**

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

небольшой по объёму (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших); умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;

2-х или 3-частной (каждая часть музыки - контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;

музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть

понятны детям (например, музыка изобразительного характера - "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. - для малышей и более сложная по художественному образу, настроению - в соответствии с музыкой - для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии и др.) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

Подбирая музыку для ритмических композиций, необходимо стремиться к разнообразию стилей и жанров, поэтому важно включать такие произведения, как:

- детские песни современных российских композиторов: Г. Струве, В. Шаинского, Б. Савельева, Г. Гладкова и др.;
- народные мелодии: "Калинка", "Светит месяц" и др.;
- эстрадные мелодии (например, пьесы А. Петрова из кинофильмов, музыкальные произведения в исполнении оркестра Поля Мориа: "Под музыку Вивальди", "Жаворонок", Фр. Гойи - "Сиртаки", "Цыганские напевы" и др.);
- классические произведения: "В пещере горного духа" Э. Грига, "Аквариум" К. Сен-Санса, "Менуэт" Л. Боккерини, "Вечерняя серенада" Ф. Шуберта, "Итальянская полька" С. Рахманинова и др.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус. Поэтому так важен строгий отбор музыкальных произведений для занятий ритмикой. Иногда педагоги небрежно относятся к музыкальному сопровождению, подбирая примитивные современные шлягеры или обрывая звучание музыки (если она звучит слишком долго). Это недопустимо, поскольку в детском возрасте закладывается фундамент музыкальной культуры личности и подобные явления портят художественный вкус ребенка.

Музыка - это не фон, не просто удобный ритм, а средство приобщения детей к музыкальному искусству, и от того, какие впечатления ребенок получит в детстве, во многом зависит его дальнейшее эстетическое развитие. Кроме того, специальный подбор музыки позволяет интегрировать различные задачи художественного воспитания (на занятиях по изобразительной деятельности, развитию речи, обучению игре на инструменте).

Допускается использование фонограммы на занятиях. Целесообразность грамзаписи диктуется, с одной стороны, задачей знакомства детей с разнообразным звучанием музыкальных произведений, исполняемых на различных музыкальных инструментах, а с другой стороны - наиболее частой практикой работы педагогов без аккомпаниаторов и необходимостью осуществлять показ в процессе разучивания движений. На этапе развития способности к пластической импровизации эффективнее использовать непосредственное, "живое" звучание музыки, которое более эмоционально воздействует на слушателя. В программе праздничных утренников также рекомендуется использовать преимущественно "живую" музыку и, по возможности, инструментальный аккомпанемент музыкального руководителя.

### **Требования к подбору движений**

В ритмической пластике движения должны **соответствовать** музыке, а также быть: доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);

**понятными** по содержанию игрового образа (например, для младших - мир игрушек,

окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших - герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);

**разнообразными, нестереотипными**, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Характеризуя доступность ритмической композиции в целом, необходимо проанализировать следующие параметры:

координационную сложность движений;

объем движений;

переключаемость движений;

интенсивность нагрузки.

**Интенсивность** нагрузки зависит от **темпа** музыкального произведения и от подбора **движений**. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки. Нагрузочными также являются подскоки, галопы, прыжки, приседания, выполняемые в умеренно быстром темпе. Т. Лисицкая предлагает следующие критерии для подбора упражнений соответственно темпу музыки:

быстрый бег - 160 акцентов в минуту;

подскоки, галоп - 120-150 акцентов в минуту;

маховые движения - 80-90 акцентов в минуту;

наклоны - 70 акцентов в минуту;

повороты, наклоны головы, растягивания - 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Педагог должен соотнести все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться и на средние показатели уровня развития детей в группе.

#### **Контроль за самочувствием детей**

Во время занятий хореографией необходимо руководствоваться общей заповедью "Не навреди!", поэтому:

1. Постоянно следите за состоянием детей на занятиях.

2. Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласуйте с предписаниями врача.

3. Проверяйте вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их частоты сердечных сокращений нагрузку на занятиях и утренней гимнастике.

4. Прислушивайтесь внимательно к жалобам детей, не заставляйте их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).

5. В беседах с воспитателями и родителями выясните все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях.

6. Следите за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей для занятий. Особое внимание обратите на покрытие пола (с точки зрения предотвращения травм - не скользкий ли пол, не торчат ли гвозди из паркета и т.д.).

#### **Организация общения педагога с детьми**

Создание теплой, дружественной и непринужденной атмосферы игрового общения ребенка и взрослого - одно из основных условий полноценного развития детей. В этом отношении важна позиция педагога, понимание главного смысла своей деятельности. Необходимо организовать занятия с детьми таким образом, чтобы они проходили без принуждения, муштры, излишней дидактики (указаний, пояснений, замечаний и т.д.). Самое главное - не столько результат деятельности, отточенность движений в пляске, сколько сам процесс движения, доставляющий радость. Действия взрослого направлены на

то, чтобы дать возможность ребенку почувствовать уверенность в собственных силах и побудить его к творческому самовыражению под музыку.

### 3.3. Диагностический материал

В процессе оценки можно использовать различные варианты: наблюдение, выступление, учитывая возможности и навыки каждой возрастной группы.

**Высокий уровень** - дети самостоятельно исполняют весь материал, без подсказки педагога.

**Средний уровень** - дети с небольшой словесной подсказкой или не большой словесной помощью исполняют движения и задания.

**Низкий уровень** – ребенок не усваивает программный материал.

#### 3-4 года

Разделы	Показатели
Темпоритм, музыкальность	Дети легко воспроизводят ритмический рисунок, музыкально исполняют движения, начиная и заканчивая движения в соответствии с началом музыки и его окончанием, слышат начало новой музыкальной фразы.
Пространственная ориентировка и взаимопонимание	Самостоятельно встают в круг и могут с небольшой помощью ориентируясь в пространстве, менять пространственный рисунок. Умеют понимать своего партнера и находить его в танце.
Художественно-творческие способности, ритмика, партерная гимнастика.	К концу года дети самостоятельно или с не большой словесной подсказкой исполняют небольшие танцы и танцевальные миниатюры, могут импровизировать на несложную музыку, используя движения, которые были использованы в процессе обучения. Овладели основными ритмическими движениями, умеют их правильно исполнять и самостоятельно использовать в импровизации. Овладели начальными навыками партерной гимнастики и понимают, как устроено тело.
Музыкально-танцевальные игры	Самостоятельно играют в музыкальные игры, которые были использованы в течении учебного года.
Открытые занятия, выступления, концерты	Дети смело и уверенно выступают, не боясь сцены, сценической площадки и не стесняясь зрителей. От выступления получают удовольствие.

#### 4-5 лет

Разделы	Показатели
Темпоритм, музыкальность	Дети легко воспроизводят ритмический рисунок, музыкально исполняют движения, начиная и заканчивая движения в соответствии с началом музыкальной фразы и его окончанием, слышат вступление, начало новой музыкальной фразы и умеют правильно вступать.
Пространственная ориентировка и взаимопонимание	Самостоятельно встают в круг, линии и могут, ориентируясь в пространстве, менять пространственный рисунок по заданию. Умеют понимать своего партнера и находить его в танце, парно

	взаимодействуют и помогают партнеру.
Художественно-творческие способности, ритмика, партерная гимнастика, импровизация.	К концу года дети самостоятельно или с не большой словесной подсказкой исполняют танцы и танцевальные миниатюры, этюды, могут импровизировать на несложную музыку, используя движения, которые были использованы в процессе обучения. Овладели основными ритмическими движениями, умеют их правильно исполнять и самостоятельно использовать в импровизации. Уверенно держат корпус и исполняют упражнения партерной гимнастики.
Музыкально-танцевальные игры	Самостоятельно играют в музыкальные игры, которые были использованы в течение учебного года.
Открытые занятия, выступления, концерты	Дети смело и уверенно выступают, не боясь сцены, сценической площадки и не стесняясь зрителей. От выступления получают удовольствие.

### 5-6 лет

Разделы	Показатели
Темпоритм, музыкальность	Дети легко воспроизводят ритмический рисунок, музыкально исполняют движения, начиная и заканчивая движения в соответствии с началом музыкальной фразы и его окончанием, слышат вступление, начало новой музыкальной фразы и умеют правильно вступать. Передают настроение музыкального произведения.
Пространственная ориентировка и взаимопонимание	Самостоятельно ориентируясь в пространстве, могут менять пространственный рисунок по заданию. Умеют понимать своего партнера и находить его в танце, парно взаимодействуют и помогают партнеру, умеют работать в паре с 2-мя партнерами.
Художественно-творческие способности, ритмика, партерная гимнастика, импровизация	К концу года дети самостоятельно или с не большой словесной подсказкой исполняют танцы и танцевальные миниатюры, этюды, могут импровизировать на несложную музыку, используя движения, которые были использованы в процессе обучения. Овладели основными ритмическими движениями, умеют их правильно исполнять и самостоятельно использовать в импровизации. Уверенно держат корпус и исполняют упражнения партерной гимнастики.
Народный, бальный танец	Овладели простыми движениями народного и бального танца, передают его характер и манеру исполнения.
Музыкально-танцевальные игры	Самостоятельно играют в музыкальные игры, которые были использованы в течении учебного года.
Открытые занятия, выступления, концерты	Дети уверенно выступают, не боясь сцены, сценической площадки и не стесняясь зрителей. От выступления получают удовольствие.

**6-7 лет**

<b>Разделы</b>	<b>Показатели</b>
Темпоритм, музыкальность	Дети легко воспроизводят ритмический рисунок, музыкально исполняют движения, начиная и заканчивая движения в соответствии с началом музыкальной фразы и его окончанием, слышат вступление, начало новой музыкальной фразы и умеют правильно вступать. Передают настроение музыкального произведения.
Пространственная ориентировка и взаимопонимание	Самостоятельно ориентируясь в пространстве, умеют менять пространственный рисунок по заданию. Умеют понимать своего партнера и находить его в танце, парно взаимодействуют и помогают партнеру, умеют работать в паре с 2-мя партнерами.
Художественно-творческие способности, ритмика, импровизация	К концу года дети самостоятельно или с не большой словесной подсказкой исполняют танцы и танцевальные миниатюры, этюды, могут импровизировать на несложную музыку, используя движения, которые были использованы в процессе обучения. Овладели основными ритмическими движениями, умеют их правильно исполнять и самостоятельно использовать в импровизации.
Народный, классический танец	Уверенно исполняют движения народного танца, передают манеру исполнения. Ознакомились с классическим танцем через элементы партера и простых комбинаций.
Партерная гимнастика, акробатика	Уверенно держат корпус и исполняют упражнения партерной гимнастики и акробатики, мостик, колесо.
Музыкально-танцевальные игры	Самостоятельно играют в музыкальные игры, которые были использованы в течении учебного года.
Открытые занятия, выступления, концерты	Дети уверенно выступают, не боясь сцены, сценической площадки и не стесняясь зрителей. От выступления получают удовольствие.

Можно использовать следующие образцы карт мониторинга по хореографии для определения формирования умений и навыков музыкально-ритмических и специально-хореографических способностей у воспитанников:

*Качественный анализ*

№	Ф.И.ребенка	Музыкально - ритмические способности		Специальные хореографические способности		Общий показатель	
						н/г	к/г
		н/г	к/г	н/г	к/г		
1.							

2.							
3.							
4.							

Таблица № 1

*Количественный анализ*

Уровни	Начало года		Конец года	
	человек	%	человек	%
Уровень сформирован				
Уровень в стадии формирования				
Уровень не сформирован				

Таблица № 2

Уровень сформирован – 3 балла

Уровень в стадии формирования – 2 балла

Уровень не сформирован – 1 балл

### 3.4. Список литературы

1. Абдоков Юрий., Музыкальная поэтика хореографии. Взгляд композитора / Юрий Абдоков. - М.: МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2010.- 272 с.
2. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 624 с.
3. Безуглая Г.А., Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 750 с.
4. Борисова Вера Гимнастик, Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2012. - 101 с.
5. Буренина А.И, Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. СПб: Изд-во: ЛОИРО, 2000 г.
6. Ваганова А.Я., Основы классического танца. Л: Изд-во:Искусство, 2000 г.
7. Колодницкий Г.А., Музыкальные игры. Ритмические упражнения и танцы для детей. М: Изд-во: Гном-Пресс, 197.
8. Новоскольцева И., Каплунова И., Алексеева И., Топ-топ каблучок. Часть1. СПб: Изд-во: Композитор, 2005 г.
9. Новоскольцева И., Каплунова И., Алексеева И., Топ-топ каблучок. Часть2. СПб: Изд-во: Композитор, 2005 г.
10. Новоскольцева И., Каплунова И., Алексеева И., Потанцуй со мной дружок. СПб: Изд-во: Композитор, 2010 г.
- 11.Федотова Г.П., Танцы для мальчиков. СПб: Изд-во Музыкальная палитра, 2011 г.
12. Холл Д., Уроки танцев. М: Изд-во: Астрель, 2009 г.
13. Энциклопедия. Все обо всем. Музыка и танец. СПб: Изд-во: Астрель,2007.
14. «От рождения до школы» / под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 368/ с.