

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад комбинированного вида № 7 г. Полярные Зори**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета

«27» 09 2016 г.

протокол № 3



**Модифицированная программа для детей 5-7 лет
«Хореография для всех».**

Составитель:

Лёвушкина Ю. И. ,

г. Полярные Зори

2016

СОДЕРЖАНИЕ:

Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка.....	3
Задачи программы.....	3
Планируемые результаты программы.....	4
Содержательный раздел.....	5
Методы, используемые в работе с дошкольниками для реализации программы	5
Организационный раздел.....	7
Структура занятия	7
Этапы процесса обучения.....	8
Планирование работы.....	10
Методическое обеспечение программы.....	14

Пояснительная записка.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Воспитание детей искусством хореографии:

- способствует творческой реализации потребностей малышей в двигательной активности
- развивает чувство ритма, темпа
- делает детей физически сильнее и выносливее
- отрабатывается ловкость и координация движений - неуклюжих детей среди тех, кто занимается танцами практически не бывает
- закаляет силу воли
- развивает умение преодолевать трудности
- возникает умение работать на результат
- укрепляет костную систему и мускулатуру
- стимулирует развитие памяти
- обучает внимательному восприятию
- развивает мышление и воображение ребёнка, так как танец – занятие творческое
- двигательная активность укрепляет иммунитет, и ребёнок растёт более здоровым, чем его сверстники
- развивается первичный художественный вкус
- формируется красивая осанка
- у ребёнка появляются красивые и точные жесты и телодвижения
- стеснительные дети обретают уверенность в себе.

Цель программы: воспитание творческого, активного, гармонично развитого ребёнка, совершенствование физических данных у детей старшего дошкольного возраста средствами хореографии.

Задачи программы:

- расширять музыкальный кругозор
- учить отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок
- учить менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений
- развивать умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой
- воспитывать у детей интерес к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения
- воспитывать умение работать в паре, коллективе
- способствовать психологическому раскрепощению ребенка
- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

Планируемые результаты.

Первый год обучения: дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в обще-развивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

Второй год обучения (подготовительная к школе группа): могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, народные, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Принципы:

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

Содержательный раздел программы.

Методы, используемые в работе с дошкольниками для реализации программы.

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

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

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

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

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

Комплекс упражнений партерной гимнастики.

1. И. п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая, упор руками сзади. Вытягиваем и сокращаем стопы в виде утюжка.
2. И. п. – тоже. Выполняем первое упражнение поочередно правой и левой ногой.
3. И. п. – тоже, стопы вытянуты. Поочередно поднимаем вверх правую и левую стопы.
4. И. п. – тоже, стопы вытянуты. Поднимаем обе ноги вверх.
5. Бабочка. Подтягиваем колени к груди, раскрываем колени как можно шире, стараясь достать ими до пола. Сохраняем подтянутость поясницы, вытянутость корпуса, подбородок наверх.
6. И. п. – бабочка. Поднимаем руки вверх (3 позиция), и наклоняемся вперед стараясь достать грудью до пола.
7. И. п. – лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, стопы и колени натянуты. Поочередно поднимаем вверх правую и левую ноги.
8. И. п. – тоже. Поднимаем вверх 2 ноги.
9. Улитка. И. п. – тоже. Поднимаем 2 ноги вверх под прямым углом, заводим ноги за голову, дотрагиваясь носками до пола. Через несколько секунд возвращаемся в исходное положение.

10. Лодочка. И. п. – лёжа на животе. Одновременно поднимаем прямые руки и ноги.
11. Дракончик. И. п. – лёжа на животе. Руки на уровне груди. Поднимаем корпус и выпрямляем локти, прогибаясь назад.
12. Колечко. И. п. – тоже. Прогибаясь назад, сгибаем ноги в коленях и достаём головой до стоп.
13. Корзинка. И. п. – тоже. Держась руками за щиколотки, выпрямляем ноги в потолок.

Организационный раздел программы.

Сроки реализации программы.

Программа предназначена для обучения детей 5 – 7 лет и рассчитана на два учебных года.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы
- процессами психического развития ребенка
- большим объемом материала
- групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

Занятия проводятся: два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий на первом году обучения – 20 — 25 минут, на втором – 25-30 минут. Всего 68 часов в год на первом и втором году обучения

Возраст детей: данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

Форма одежды:

- для девочек - белая футболка или купальник, белая юбка, белые носки, белые чешки
- для мальчиков - белая футболка, чёрные шорты, белые носки, чёрные чешки.

Структура занятия.

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

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

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

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

Этапы процесса обучения.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап — обучению упражнению (отдельному движению)
- Этап углубленного разучивания упражнения
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

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

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

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

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

развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

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

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

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

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

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

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

Формы подведения итогов.

- итоговое занятие
- открытые занятия для родителей.

Планирование работы по образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» на 2016-2017 уч. год.

Месяц	Направление	Задачи и содержание
Сентябрь (занятие 1-8)	Введение	Познакомить с правилами поведения на занятиях, правилами проведения занятия (поклон). Познакомить с требованиями к внешнему виду. Провести беседу о технике безопасности на занятиях.
	Рисунок танца	Марш. Построение в 2 колонны, круг. Движение по кругу танцевальным шагом (шаг с носка). Лёгкий бег.
	Музыкальная грамота	Игра «Весёлый оркестр»: развивать умение прохлопывать заданный ритмический рисунок.
	Элементы классического танца	Знакомство с позициями ног (первая, вторая, шестая) и рук (подготовительная, первая, вторая, третья). Прыжки в шестой позиции.
	Танцевальные игры	«Марш, полька, вальс» - продолжать знакомить с характером музыкального жанра, выполнять движения, отвечающие характеру музыки.
Октябрь (занятие 9-16)	Рисунок танца	Марш. Построение в 3 колонны, круг. Движение по кругу танцевальным шагом (шаг с носка). Бег. Ходьба на полупальцах змейкой.
	Музыкальная грамота	Развивать умение выделять сильную долю хлопками.
	Элементы классического танца	Пор де бра (руки). Полуприседание деми-плие в первой позиции. Прыжки в шестой позиции. Дать понятие опорная, рабочая нога. Комплекс партерной гимнастики: упражнение 1-4.
	Танцевальные игры	«По дубочку постучишь...»: развивать умение ритмично стучать ногами в кругу держась за руки, перестраиваться из круга парами.
	Разучивание движений и комбинаций	Ходьба танцевальным шагом, бег на полупальцах, подскоки по диагонали. Разучивание основного шага и движений для постановки «Цып, цып, мои цыплята».
Ноябрь (занятие 17-24)	Рисунок танца	Повороты на месте вправо, влево, кругом. Построение круга из пар. Галоп в парах.
	Музыкальная грамота	Развивать умение выделять слабую долю хлопками.
	Элементы классического танца	Пор де бра (руки). Полуприседание деми-плие в первой позиции. Релие в шестой позиции. Прыжки в шестой позиции. Комплекс партерной гимнастики: упражнение 1-8.
	Танцевальные игры	«Приглашение на танец»: учить двигаться по кругу подскоками, останавливаться в конце музыкальной фразы.

		«Марш, полька, вальс».
	Разучивание движений и комбинаций	Ходьба танцевальным шагом, бег на полупальцах, подскоки и галоп по диагонали. Продвижение по диагонали 2 танцевальных шага, 2 прыжка в шестой позиции. Разучивание основного шага и движений для постановки «Озорная полька».
	Постановка танца	Постановка выхода для танца «Цып, цып, мои цыплята».
Декабрь (занятие 25-33)	Рисунок танца	Ходьба по кругу подскоками, перестроение в 4 колонны, в шеренгу на передний план.
	Музыкальная грамота	Развивать умение выделять слабую и сильную долю хлопками.
	Элементы классического танца	Пор де бра (руки). Полуприседание деми-плие в первой позиции. Релие в первой и шестой позиции. Прыжки в шестой и первой позиции. Комплекс партерной гимнастики: упражнение 1-13.
	Танцевальные игры	«Дети и волк»: двигаться в соответствии с характером музыки, учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения. «По дубочку постучишь...».
	Разучивание движений и комбинаций	Подскоки и галоп по диагонали. Продвижение по диагонали 2 танцевальных шага, 2 прыжка в шестой позиции. Бег с высоким подниманием колена с продвижением вперёд.
	Постановка танца	Постановка середины и окончания в танце «Цып, цып мои цыплята». Отработка выхода в танце «Цып, цып мои цыплята».
Январь (занятие 34-41)	Рисунок танца	Ходьба по кругу танцевальным шагом (3 шага, остановка). Перестроение в 4 колонны, построение в 2 шеренги на задний план.
	Музыкальная грамота	Развивать умение выделять сильную и слабую долю хлопками. Игра «Весёлый оркестр».
	Элементы классического танца	Пор де бра (руки). Полуприседание деми-плие в первой позиции. Релие в первой и шестой позиции. Прыжки в шестой и первой позиции. Комплекс партерной гимнастики: упражнение 1-13.
	Танцевальные игры	«Птицы»: развивать внимание, память, координацию движений. «Приглашение на танец».
	Разучивание движений и комбинаций	Выпад в сторону, поднимание рук через верх в стороны, ритмичные наклоны головой вправо и влево. Подскоки и галоп по диагонали. Бег с высоким подниманием колена с продвижением вперёд.
	Постановка танца	Постановка выхода в танце «Озорная полька». Повторение танца «Цып, цып, мои цыплята».

Февраль (занятие 42-49)	Рисунок танца	Перестроение в два круга, выход каноном с 2 сторон.
	Музыкальная грамота	Поочередное вступление (канон) на 2/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.
	Элементы классического танца	Пор де бра (руки). Полуприседание деми-плие в первой позиции. Релие в первой и шестой позиции. Пор де бра (наклоны). Прыжки в шестой и первой позиции. Комплекс партерной гимнастики: упражнение 1-13.
	Разучивание движений и комбинаций	Галоп в парах по кругу. Движение по линии танца змейкой, в кругу противоходом. Выпад в сторону, поднимание рук через верх в стороны, ритмичные наклоны головой вправо и влево.
Март (занятие 50-57)	Танцевальные игры	«Встань как на картинке»: учить перестраиваться в зависимости от задания педагога. «Птицы».
	Постановка танца	Постановка середины и окончания в танце «Озорная полька». Повторение и отработка танца «Цып, цып, мои цыплята».
	Рисунок танца	Ходьба по кругу танцевальным шагом (3 шага, остановка), выход каноном с 2 сторон. Перестроение из 2 шеренг в круг.
	Музыкальная грамота	Поочередное вступление (канон) на 2/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.
	Элементы классического танца	Пор де бра (руки). Полуприседание деми-плие в первой позиции. Релие в первой и шестой позиции. Пор де бра (наклоны). Батман тандю в сторону. Комплекс партерной гимнастики: упражнение 1-13.
	Разучивание движений и комбинаций	Ходьба танцевальным шагом, бег на полупальцах, подскоки и галоп по диагонали. Выпад в сторону, поднимание рук через верх в стороны, ритмичные наклоны головой вправо и влево.
Апрель (занятие 58-65)	Танцевальные игры	«По дубочку постучишь», «Птицы», «Волк и дети».
	Постановка танца	Повторение и отработка выполнения танцев: «Цып, цып мои цыплята», «Озорная полька». Учить держать равнение в колонне и шеренге.
	Рисунок танца	Движение по кругу противоходом, лицом в круг, лицом из круга. Ходьба по кругу танцевальным шагом (3 шага, остановка).
	Музыкальная грамота	Учить слышать паузу. Хлопки на 4 доли, хлопки на 3 доли, хлопки на 2 доли, хлопки на 1 долю.
	Элементы классического танца	Пор де бра (руки). Полуприседание деми-плие в первой позиции. Релие в первой и шестой позиции. Пор де бра (наклоны). Батман тандю в сторону. Постановка ног в пятую позицию. Комплекс партерной гимнастики: упражнение 1-13.
	Разучивание	Отработка движений и танцевальных композиций, запланированных в постановке.

	движений и комбинаций	«Радуга» - поднятие рук с одной стороны на другую через стороны
	Танцевальные игры	«По дубочку постучишь», «Птицы», «Приглашение на танец».
	Постановка танца	Повторение и отработка выполнения танцев: «Цып, цып мои цыплята», «Озорная полька».
Май (занятие 66-73)	Рисунок танца	Развивать умение перестраиваться в колонны, круг, шеренги на переднем и заднем плане.
	Музыкальная грамота	Продолжать учить слышать паузу. Хлопки на 4 доли, хлопки на 3 доли, хлопки на 2 доли, хлопки на 1 долю.
	Элементы классического танца	Пор де бра (руки). Полуприседание деми-плие в первой позиции. Релие в первой и шестой позиции. Пор де бра (наклоны). Батман тандю в сторону. Постановка ног в пятую позицию. Прыжки в шестой и первой позиции. Комплекс партерной гимнастики: упражнение 1-13.
	Разучивание движений и комбинаций	Повторение и улучшение качества исполнения движений по диагонали и по кругу: подскоки, галоп, бег с высоким поднятием колена.
	Танцевальные игры	Повтор всех разученных ранее игр по выбору педагога.
	Постановка танца	Повторение и отработка выполнения танцев: «Цып, цып мои цыплята», «Озорная полька».

Методическое обеспечение программы

1. Бондаренко Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – К., 1985.
2. Буренина А. И. Коммуникативные танцы-игры для детей. Учебное пособие. – С-Пб: Мкузыкальная палитра, 2004.
3. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. Пособием для музыкальных руководителей ДОУ. – М.: Издательство «Гном иД», 2004.
4. Зарецкая Н. В., Роот З. Я. Танцы в детском саду. – Издательство: Айрис-пресс, 2008.

Майстрова Л. Ф. Хореография, ребёнок и природа. Воспитание эмоционально-нравственного отношения к природе у детей 6 – 10 лет по программе «Экотанцпластика». – М.: Издательство ГНОМ, 2012