



**Образовательный Центр "Лучшее Решение"**

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru)

**Авторская программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**для детей старшего дошкольного возраста**  
**"Разноцветный калейдоскоп"**

**Автор:**  
**Нестерова Екатерина Сергеевна**  
**СП "Детский сад № 9"**  
**ГБОУ "СОШ № 9"**  
**г.о. Октябрьск, Самарская область**

## **Нормативно-правовые документы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы.
- Постановление от 4 июля 2014г. №42 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

### **1. Пояснительная записка.**

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. В этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Дополнительные образовательные услуги физкультурно-оздоровительного направления расширяют и обогащают программу ДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

#### **1.1. Актуальность, новизна.**

В настоящее время со стороны родителей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто детей приводят заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Яркие красочные танцы уместны всегда и на любом мероприятии любого формата. Без хореографических композиций концертные номера выглядят блекло.

В этой связи актуальной стала разработка программы хореографического кружка «Разноцветный калейдоскоп» с использованием разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

*Новизна* настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, физическая культура, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительной особенностью является активное использование игровой деятельности и импровизационных форм для организации практических занятий. В основу положена программа "Ритмическая мозаика", разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования

Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста.

## 1.2. Направленность

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Разноцветный kaleйдоскоп» направлена на формирование и развитие у дошкольников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость и на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевального шага.

Организация хореографического кружка удовлетворяет естественные потребности детей в движениях, а это способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем и при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка. Кроме того, приобщение детей к миру танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, формируют нравственно-коммуникативных качества личности: умение сопереживать другим, чувство такта и культурного поведения. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

## 1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

**Цель программы:** приобщать детей к танцевальному искусству, формируя у них умение слушать музыку и передавать ее красоту и многообразие в танцевальных движениях, раскрывая творческие способности ребёнка.

Содействовать всестороннему развитию детей посредством хореографии.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **задач:**

### Образовательные:

- Дать основы музыкально-двигательной культуры.
- Формировать навыки основных танцевальных движений.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, головы, рук, ног.

### Развивающие:

- Развивать фантазию, воображение, творческую самостоятельность в создании художественного образа танца.
- Содействовать развитию чувства ритма, темпа, координации и свободы движений.
- Способствовать развитию двигательных качеств и умений: гибкости, пластичности, ловкости, координации движений, выносливости.
- Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.

### Воспитательные:

- Содействовать формированию нравственно - коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.
- Поощрять исполнительское творчество: участие в детских праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах.
- Создать условия для эмоционального комфорта детей, атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

### Оздоровительные:

- Содействовать укреплению здоровья детей: развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

#### 1.4. Сроки реализации.

Программа кружка «Разноцветный калейдоскоп» предназначена для обучения детей 5 – 7 лет и рассчитана на два учебных года. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов хореографии. Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

В течение всего второго года используется материал первого года, он принимается за основу, дополняя его новыми знаниями.

Содержание программы хореографического кружка «Разноцветный калейдоскоп» обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников.

#### 1.5. Режим и форма занятий

Обучение детей танцевальным упражнениям проводится во вторую половину дня два раза в неделю. Длительность занятий на первом году обучения – 25 минут, на втором – 30 минут.

Таблица 1. График учебного времени

| группа           | продолжительность | периодичность в неделе | количество часов в неделю | количество часов в год |
|------------------|-------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| старшая          | 25 мин.           | 2                      | 50 мин.                   | 30ч.                   |
| подготовительная | 30 мин.           | 2                      | 1 час                     | 36ч. 30 мин.           |

Основной формой образовательного процесса является коллективное занятие. Структура занятия включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия: Общее назначение – разогреть мышцы, подготовить организм к главной физической нагрузке, к выполнению более сложных движений, танцевальных комбинаций. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния детей. Сюда входит танцевальная разминка. Занимает 3 – 4 минуты от общего времени, зависит от решения основных задач занятия.

Основная часть занятия: Это самый насыщенный раздел занятия, со сменой вида деятельности у детей. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала. Сюда входят: гимнастика, танцевальный репертуар. Длится от 21 до 25 минут в зависимости от возраста.

Заключительная часть занятия: Происходит постепенное снижение нагрузки, что обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Сюда входят: дыхательная гимнастика, релаксация. В конце заключительной части все упражнения выполняются в медленном темпе. Длительность 1 минута.

Таблица 2. Структура занятия.

| Части занятия  | Длительность в старшей группе  | Длительность подготовительной группе                            | Преимущественная направленность  |
|--|--|---|--|
| <b>Вводная:</b><br>1. Строевые упражнения<br>2. Игроритмика  | <b>3 мин.</b><br>1,5 мин.<br>1.5 мин.                                | <b>4 мин.</b><br>2 мин.<br>2 мин.                               | 1. Приобретение правильной осанки. Умение правильно ориентироваться в пространстве, перестраиваться из одного рисунка в другой.<br>2. Движения рук; хлопки и притопы в такт.   |
| <b>Основная:</b><br>1. Танцевальная разминка<br>2. Игровой стретчинг<br>3. Хореографические упражнения<br>4. Танцевальные шаги<br>5. Танец | <b>21 мин.</b><br>4 мин.<br>1,5 мин.<br>4,5 мин.<br>3 мин.<br>8 мин. | <b>25 мин</b><br>5 мин.<br>2 мин.<br>5 мин.<br>4 мин.<br>9 мин. | 1. Основа для развития чувства ритма, двигательных способностей. Способствует развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног.<br>2. Развитие гибкости.<br>3. Ознакомление с танцевальными движениями. Формирование культуры движений и их выразительности.<br>4. Формирование танцевальных движений. Развитие выносливости, чувства ритма, такта.<br>5. Изучение и совершенствование движений танца |
| <b>Заключительная</b><br>1. Релаксация<br>2. Дыхательная гимнастика  | <b>1 мин.</b>  | <b>1 мин.</b>   | 1. Расслабления мышц организма.<br>2. Восстановление дыхания после физической нагрузки.  |

### 1.6. Требования к подбору музыки:

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает фантазию и обогащает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству и формирует художественный вкус. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов;

- музыка должна быть с чёткой, ясной фразировкой и удобной для выполнения двигательных упражнений.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

### 1.7. Ожидаемые результаты

Данная программа создает условия для самовыражения детей, позволяет им раскрыть индивидуальные танцевально-ритмические способности, раскрепоститься, снять эмоциональные барьеры: скованности, неуверенности. Дети научатся владеть своим телом, красиво двигаться, с помощью движений передавать свои чувства.

**К концу освоения программы дети научатся:**

- Чувствовать и ощущать музыкальный ритм.
- Координировать свои движения, ориентироваться в пространстве.
- Выразительно исполнять движения под музыку, красиво двигаться и владеть своим телом, станут эмоционально раскрепощенными и уверенными в себе.

- Самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности; импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений.

- Точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях;

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

## 2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на два года. Первый год обучения для детей четырех-пяти лет, в течение которого у них накапливается запас танцевальных движений. Второй год обучения период совершенствования творческих способностей.

Таблица 4. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

### 1 год обучения

| №   | Название темы, раздела   | Теория<br>(количество часов) | Практика<br>(количество часов) |
|-----|--|------------------------------|--------------------------------|
| 1   | <i>тема: «Давайте познакомимся»</i>                                    | 0,5                          | 0                              |
| 2   | <i>тема: «Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей»</i> | 0                            | 1,5                            |
| 3   | <i>тема: «Воспитание общей гармонии и согласованности движений»</i>    |                              |                                |
| 3.1 | <i>раздел: Строевые упражнения</i>                                     | 0,5                          | 1                              |
| 3.2 | <i>раздел: Танцевальная разминка</i>                                   | 1                            | 3                              |
| 3.3 | <i>раздел: Игровой стретчинг</i>                                       | 0,5                          | 1                              |

|          |   |          |     |
|----------|---|----------|-----|
| <b>4</b> | <b>тема: «Танцевальная мозаика»</b>       |          |     |
| 4.1      | раздел: Игроритмика                       | 0,5      | 1   |
| 4.2      | раздел: Хореографические упражнения       | 1,5      | 3   |
| 4.3      | раздел: Танцевальные шаги                 | 1        | 2,5 |
| 4.4      | раздел: Постановка танца                  | 0,5      | 8   |
| <b>5</b> | <b>тема: «Мы немного отдохнём»</b>        |          |     |
| 5.1      | раздел: Дыхательная гимнастика            | 0        | 1   |
| 5.2      | раздел: Релаксация                        | 0        | 1   |
| <b>6</b> | <b>тема: «Путешествие в страну Танца»</b> |          |     |
| 6.1      | раздел: Концертная деятельность           | 0        | 1   |
|          | <b>Итого:</b>                             | 30 часов |     |

**2 год обучения**

| <b>№</b> | <b>Название темы, раздела</b>  | <b>Теория<br/>(количество часов)</b> | <b>Практика<br/>(количество часов)</b> |
|----------|--|--------------------------------------|--|
| <b>1</b> | <b>тема: «Давайте познакомимся»</b>                                      | 0,5                                  | 0                                      |
| <b>2</b> | <b>тема: «Диагностика уровня музыкально – двигательных способностей»</b> | 0                                    | 1,5                                    |
| <b>3</b> | <b>тема: «Воспитание общей гармонии и согласованности движений»</b>      |                                      |  |
| 3.1      | раздел: Строевые упражнения  | 0,5                                  | 1,5                                    |
| 3.2      | раздел: Танцевальная разминка  | 1                                    | 4                                      |
| 3.3      | раздел: Игровой стретчинг  | 0,5                                  | 1,5                                    |
| <b>4</b> | <b>тема: «Танцевальная мозаика»</b>                                      |                                      |  |
| 4.1      | раздел: Игроритмика  | 0,5                                  | 1,5                                    |
| 4.2      | раздел: Хореографические упражнения                                      | 1,5                                  | 4                                      |
| 4.3      | раздел: Танцевальные шаги  | 1                                    | 3,5                                    |
| 4.4      | раздел: Постановка танца   | 0,5                                  | 9,5                                    |
| <b>5</b> | <b>тема: «Мы немного отдохнём»</b>                                       |                                      |  |
| 5.1      | раздел: Дыхательная гимнастика   | 0                                    | 1                                      |
| 5.2      | раздел: Релаксация   | 0                                    | 1                                      |
| <b>6</b> | <b>тема: «Путешествие в страну Танца»</b>                                |                                      |  |

|     |                         |            |     |
|-----|-------------------------|------------|-----|
| 6.1 | Концертная деятельность | 0          | 1,5 |
|     | <b>Итого:</b>           | 36,5 часов |     |

## 2.2. Содержание программы дополнительного образования

Содержание программы включает в себя следующие разделы: строевые упражнения, игровая ритмика, танцевальная разминка, хореографические упражнения, танцевальные шаги, постановка танца, дыхательная гимнастика, релаксация, концертная деятельность.

Таблица 5. Содержание разделов программы

| Наименование темы, раздела   | Содержание (цель, задачи, краткое описание)   |
|--|---|
| <i>тема:</i><br><b>«Давайте познакомимся»</b>                                      | <p>Дать детям элементарное представление о танце (что такое танец, какие бывают танцы, в чем их отличие), основных правилах поведения в танцевальном зале, правилах техники безопасности. Познакомить с требованиями к внешнему виду (танцевальная форма, обувь). (1 год обучения)</p> <p>Напомнить детям основные правила поведения в танцевальном зале, требованиями к внешнему виду и правила техники безопасности. (2 год обучения).</p>  |
| <i>тема:</i><br><b>«Диагностика уровня музыкально – двигательных способностей»</b> | <p>Диагностика уровня музыкально – двигательных способностей на начало и конец года.</p>  |
| <i>раздел:</i><br><b>Строевые упражнения</b>                                       | <p>В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег. Дети знакомятся с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научатся четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место.</p> <p><b>Задачи:</b> формировать правильную осанку; способствовать умению ориентироваться в пространстве; содействовать развитию чувства ритма, темпа, координации и свободы движений; осваивать различные виды движений: построение, перестроение.</p> <p><b>Теория:</b> Мелодия, ритм, темп. Правила и логика перестроений. Знакомство с понятиями шеренга, колонна, интервал, дистанция. Изучение различных видов ходьбы, бега и подскоков.</p> <p><b>Практика:</b> Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево. Основные построения и перестроения групп, в колонну, в шеренгу, цепочкой, в круг и свободное размещение на площади танцевального зала с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг. Выработка навыков ориентации в пространстве.</p> <p><i>Виды строевых упражнений:</i></p> |



|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение в шеренгу и колонну.</li> <li>- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях.</li> <li>Увеличение и уменьшение круга.</li> <li>- Построение в несколько кругов.</li> <li>- Передвижение в сцеплении за руки.</li> <li>- Построение в шахматном порядке, передвижение враспынную.</li> <li>- Самостоятельное нахождение своего места в зале.</li> <li>- Перестроение в две шеренги; две, три, четыре колонны.</li> <li>– Повороты направо и налево.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Виды ходьбы и бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба: бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, топающим шагом, приставной шаг в сторону, с высоким подниманием бедра, с ускорением и замедлением.</li> <li>- Бег: легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, пружинящий; подскоки в продвижении, на месте; боковой галоп.</li> </ul> <p>Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед.</p>  |
| <p><i>раздел: Танцевальная разминка</i></p> | <p>Система специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Вырабатывает умение владеть своим телом, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения.</p> <p>Разминка начинается с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение. Количество повторений 4 – 8 раз. Формирование движений ребенка должно производиться в определенной последовательности.</p> <p><b><u>Задачи:</u></b> содействовать развитию чувства ритма, темпа, координации и свободы движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать исправлению нарушения осанки;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки;</li> <li>- развивать общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость);</li> <li>- танцевальные данные, эмоциональную выразительность.</li> </ul> <p><b><u>Теория:</u></b> объяснение и показ упражнений.</p> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <p><i>Последовательность выполнения упражнений стоя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи).</li> <li>- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей.</li> <li>- Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.</li> <li>- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.</li> <li>- Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.</li> </ul> |
| <p><i>раздел:</i></p>                       | <p>Комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме. Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><i>Игровой стретчинг</i></p>                       | <p>вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.</p> <p><b><u>Задачи:</u></b> способствовать развитию двигательных качеств и умений: гибкости, пластичности, ловкости, координации движений, выносливости.</p> <p><b><u>Теория:</u></b> показ упражнений и объяснение.</p> <p><b><u>Практика:</u></b><br/> <i>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад:</i><br/> «Коробочка», «Самолёт», «Лодочка», «Берёзка», «Верблюды» и др.<br/> <i>Упражнения на укрепление мышц спины путем наклонов вперед и в стороны:</i><br/> «Коробочка с карандашами», «Жираф», «Птица», «Солнышко» и др.<br/> <i>Упражнения на укрепление мышц ног, растяжение икры, развитие стопы:</i> «Ходьба», «Бег», «Солдаты», «Поиграем носочками», «Маятник», «Хлопушка», «Бабочка», «Волна», «Ножницы», и др.<br/> <i>Упражнения для тренировки равновесия:</i> «Цапля», «Аист», «Журавль», «Неваляшка», «Берёзка» и др.</p>  |
| <p><i>раздел: Игроритмика</i></p>                     | <p>В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).</p> <p><b><u>Задачи:</u></b> способствовать развитию чувства ритма, двигательных способностей;</p> <p>формировать умение правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму.</p> <p><b><u>Теория:</u></b> Ритмичность - умение создавать, выявлять и воспринимать ритм. Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков.</p> <p>Ритмическая память. Выполнение шагами, хлопками знакомого музыкального произведения, частично без музыкального сопровождения. Развитие слухового внимания, музыкальной памяти и координации движений.</p> <p><b><u>Практика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка;</li> <li>- Хлопки и притопы на каждый счёт, через счёт, только на первый счет.</li> <li>- Выполнение движений руками в различном темпе.</li> <li>- Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот.</li> </ul> <p>Выполнение упражнений (ходьба, бег, танцевальные шаги) в различном темпе, включая одновременные движения рук и ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение разнообразных ритмических рисунков на хлопках и шагах.</li> </ul> |
| <p><i>раздел:<br/>Хореографические упражнения</i></p> | <p><b><u>Задачи:</u></b> Формировать правильную постановку корпуса, головы, рук, ног.</p> <p><b><u>Теория:</u></b></p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение поклона для мальчиков и реверанса для девочек.</li> <li>- Изучение постановки корпуса (ноги в свободном положении).</li> <li>- Понятие рабочая нога и опорная нога.</li> <li>- Изучение позиции рук, ног.</li> </ul> <p><b><u>Практика:</u></b> Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Постановка корпуса</li> <li>- <i>Первоначальные упражнения для правильной постановки рук:</i></li> <li>- Подготовительное положение;</li> <li>- I позиция рук;</li> <li>- II позиция рук;</li> <li>- III позиция рук.</li> <li>- <i>Первоначальные упражнения для правильной постановки ног:</i></li> <li>- I позиция ног;</li> <li>- II позиция ног;</li> <li>- III позиция ног.</li> </ul>   |
| <p><i>раздел: Танцевальные шаги</i></p> | <p>Служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. Из большинства танцевальных шагов для дошкольников могут быть использованы лишь самые основные, наиболее эффективные для выработки координации движений, чувства темпа и ритма. К ним относятся подскоки, шаг галопа, приставной, переменный шаг, шаг галопа, скрестный шаг.</p> <p><b><u>Задачи:</u></b> развивать координацию движений, формировать, способствовать развитию творческой инициативы.</p> <p>умение сохранять в движении красивую осанку.</p> <p><b><u>Теория:</u></b> объяснение и показ упражнений.</p> <p><b><u>Практика:</u></b><br/><i>Виды танцевальных шагов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом;</li> <li>- скрестный шаг в сторону</li> <li>- дробный шаг</li> <li>- пружинящий и топающий шаг</li> <li>- шаг полька</li> <li>- шаг с подскоком</li> <li>- русский переменный шаг</li> <li>- шаг галопом вперед и в сторону</li> <li>- тройной притоп</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p><i>раздел: Постановка танца</i></p>        | <p><b><u>Задачи:</u></b> Познакомить детей с различными видами танцев: народным, классическим, современным, бальным и их характерными особенностями; приобщать детей к танцевальному искусству, формируя у них умение передавать красоту и многообразие музыки в танцевальных движениях, раскрывая творческие способности ребёнка.</p> <p><b><u>Теория:</u></b> Знакомство с танцем. Особенности исполнения движений современного танца. Рисунок танца.</p> <p><b><u>Практика:</u></b> Разучивание этюдов современных танцев с характерным исполнением движений, отработка их. Постановочная работа.</p>   |
| <p><i>раздел: Дыхательная гимнастика</i></p>  | <p><b><u>Цель:</u></b> содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.</p> <p>В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.</p> <p><b><u>Практика:</u></b><br/>Сравнительный показ неправильного и правильного дыхания. Освоение правильного дыхания в положении сидя, стоя, лежа. Дыхательные упражнения.</p>  |
| <p><i>раздел: Релаксация</i></p>              | <p>Восстанавливает и сохраняет эмоциональное благополучие и предупреждает психические расстройства. Служит для восстановления организма после нагрузки, расслабления мышц.</p> <p><b><u>Задачи:</u></b> Развитие воображения, образного мышления; формирование положительных эмоций и чувств.</p> <p><b><u>Практика:</u></b><br/>Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.<br/>Расслабляться лучше с закрытыми глазами.</p> <p>В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы. Во время выполнения упражнений на релаксацию учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности. Не спешить заканчивать релаксацию. Дети могут полежать, если им хочется. Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.</p> |
| <p><i>раздел: Концертная деятельность</i></p> | <p><b><u>Задачи:</u></b> приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене.</p> <p><b><u>Практика:</u></b> Итогом деятельности детей становятся выступления на концертах, родительских собраниях. Радость детей, желание показать свои умения, смешивается со страхом: выход на сцену — очень ответственный шаг. И преодоление этого страха послужит детям в преодолении жизненных трудностей.</p>  |

### Библиографический список:

1. А.А. Матяшина Образовательная программа «Путешествие в страну «Хореография»».- В кн.: Фольклор. Музыка. Театр. - театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Програм.-метод. пособие / Под ред. С И . Мерзляковой. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003г.
2. А.Е.Чибрикова-Луговская «Ритмика» Методическое пособие – М.: Издательский дом «Дрофа», 1998г.
3. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей СПб.:ЛОИРО, 2000г.
4. Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006г.
5. Л.Н.Барабаш «Хореография для самых маленьких» Учебное пособие - Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2002г.
6. С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду. ЛИНКА – ПРЕСС, 2006г.
7. Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей № 1» Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004г.
8. Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей №2» Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004г.