

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Очерская детская школа искусств»

*Дополнительная общеобразовательная программа*  
в области хореографического искусства  
«Хореография для малышей»

Срок реализации 1 год

Возраст детей 4 года

Очер, 2019г.

Принято: Педагогическим советом МАОУ ДО «Очерская ДШИ» Протокол № 01 от 29.08.2019г.	Утверждаю: Директор МАОУ ДО «Очерская ДШИ» Г. В. Артемова 29.08.2019г.
---	--



Составитель: Колчанова Наталья Николаевна  
преподаватель  
МАОУ ДО «Очерская ДШИ»

Рецензент: Плотникова Фаина Федоровна  
зам. директора по УВР  
МАОУ ДО «Очерская ДШИ»

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель программы
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы

### **Пояснительная записка.**

Известно, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная педагогика стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья детей.

В возрасте 4-х лет ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. А также не все дети дошкольного возраста владеют своим телом, тело ребёнка не всегда его слушается, а навыки приходят постепенно. Владение своим телом, осознанное исполнение движений позволит глубже воспринимать музыку и более ярко, выразительно передавать его эмоциональное состояние, которое она вызывает у детей.

Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия хореографией направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Занятия хореографией разносторонне развивают личность ребенка и впоследствии помогают ему в другой деятельности, способствуют раскрытию физического и

духовного начала, создают тот гармоничный синтез души и тела, к которому изначально стремится человек.

**Цель программы:** формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, развитие исполнительских способностей детей и приобщение обучающихся к миру танцевального искусства.

**Основные задачи:**

**Образовательные:**

1. Формирование умения овладеть танцевально-игровой деятельностью;
2. Познакомить детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки;
3. Формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков на основе овладения и усвоения хореографического материала; изучение простейших хореографических движений, терминов;

**Развивающие:**

1. Развивать воображение и фантазию детей в танце;
2. Совершенствовать развитие психомоторных способностей;
3. Развивать двигательные качества и умения;
4. Развивать умение ориентироваться в пространстве;
5. Развивать музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
6. Развивать хореографические способности;
7. Развивать психические процессы (внимание, память, мышление);

**Воспитательные:**

1. Осуществлять нравственное воспитание и развитие детей с учетом их возрастных возможностей и интересов;
2. Работать над организацией взаимоотношений со сверстниками;

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4-х лет. Наполняемость групп составляет 15 человек. Дети занимаются 2 раза в неделю по 20 минут. Срок реализации программы – 1 год.

**Планируемые результаты.**

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.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Первый год обучения
1	Вводное занятие	1
2	Азбука музыкального движения	8
3	Танцевально-образные движения	8
4	Основные виды движения	9
5	Портерная гимнастика, экзерсис	10
6	Пространственные перестроения. Ориентация в зале. Рисунки танца	6
7	Танцевально-образная импровизация	4
8	Элементы танца	8
9	Учебно-тренировочная работа	4
10	Открытые занятия, выступления на тематических праздниках	2
	Итого:	60

### Содержание программы.

#### 1. Вводное занятие.

Знакомство с учниками и родителями, игра-знакомство, разучивание в игровой форме простейших танцевальных движений: марш, поклон, бег, прыжки.

#### 2. «Азбука музыкального движения»

Включает в себя выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом. Используется с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

- Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.

- Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

- Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

- Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

- «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.

- Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное

положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

- Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

- Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.

- Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

- Тройные притопы с остановкой.

- Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

- Поднимание на полупальцы по VI позиции.

### **3. «Танцевально-образные движения».**

- «Игротанцы» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям.

- «Пальчиковая гимнастика» включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Этот раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

- «Игровой самомассаж» включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма.

- «Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности.

- На развитие музыкальных качеств (чувство ритма, музыкальный слух) – хлопки под музыку; марш, высоко поднимая колени, шаг на полупальцах;

- На развитие психических процессов (внимание, память, мышление, воображение) – игры на перестроения.
- На развитие артистических качеств (этюды на создание образов) – «Медведи», «Лисички», «Мышки», «Лебеди».
- На развитие танцевальных способностей (укрепление мышц ног, спины, пресса; развитие гибкости, выворотности, шага).

**4. Основные виды движения** – виды ходьбы, бега, прыжков, которыми должны овладеть дети дошкольного возраста.

Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.

Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.

Шаги на полупальцах.

Шаги на пятках.

Шаги в комбинации с хлопками.

Шаг с противоходом - «Лисички».

Шаг, совмещенный с работой рук – «Лебеди».

Шаг на внешней стороне стопы - «Медведи».

Прыжки по VI позиции ног (на месте и в продвижении).

Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

Галоп (лицом в круг, спиной в круг).

Подскоки.

Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени, с захлестыванием голени назад).

### **5. Партерная гимнастика**

основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме.

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

- Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

- «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

- «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

- «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе.

Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

- «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

- «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

- «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

- «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладонки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

- «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

- «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

- «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

- «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Экзерсис на центре зала ( со 2-го года обучения) представляет собой освоение основных хореографических позиций и развитие мышечного корсета:

- Основные хореографические позиции рук и ног.
- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
- Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.

- Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.

- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
- Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
- Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
- Упражнения на исправление осанки.

## **6. Пространственные перестроения. Ориентация в зале. Рисунки танца.**

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

- Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:
  - лицом и спиной;
  - по одному и в парах.
 Собираются в маленький круг и расходятся в большой круг. Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.
- Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.
  - Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.
  - Упражнения на ориентировку в пространстве:
    - а) Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
    - б) Повороты вправо и влево;
    - в) Построение в колонну по одному, по два в пары;
    - г) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
    - д) Круг, сужение и расширение круга;
    - е) «воротца», «змейка», «спираль»;
    - ж) Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

• «Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

## **7. Танцевально-образная импровизация.**

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить, как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

Помимо основных разделов занятия на протяжении всего года ведется работа над импровизационной, творческой деятельностью ребенка.

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, окружающей 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.

**8. Простые элементы танца.** Элементы классического, народного и современного танца.

Танцевальные движения:

- Поклон
- Сценический шаг
- Шаг на полу пальцах
- Легкий бег
- Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя
- Удары стопой по 6-й и 3-й позициям
- Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной)
  - Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах
  - Ковырялочка
  - Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону
    - Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой)
  - Боковой галоп
  - Шаг польки
  - Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед
  - Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию
  - Положения рук в танцах
  - Руки на поясе “большой палец обращен назад”
  - Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”

- Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”
- Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения
- Руки скрещены перед грудью
- Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”
- Руки убраны за спину
- Движение «пружинка»
- Перенос веса тела с одной ноги на другую
- Выпады в сторону, вперед назад
- Танцевальные этюды и танцы
- Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.

**9. Учебно-тренировочная работа.** Постановка танцев, работа над исполнительским мастерством.

**10. Открытые занятия, выступления на тематических праздниках.** Открытое занятие для родителей, концерты, специально подготовленные танцевальные номера для тематических праздников.

Прогноз результативности.

Ребенок должен владеть следующими знаниями:

- уметь слушать и выполнять указания педагога во время занятия;
- иметь навыки актерской выразительности (умение передать некоторые художественные образы);
- знать движения, изученные по программе 1-го года обучения;
- владеть понятиями «круг», «шеренга», «линия», «колонна» и др.;
- иметь навыки построения по указанным выше рисункам;
- иметь чувство ритма, уметь выполнять хлопки под музыку (на сильную долю);
- знать простейшие хореографические термины («VI позиция», «II позиция», «поклон», «полупальцы» и т.д.);
- участвовать в постановках.

#### **Методические рекомендации.**

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого воспитанника, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Программа обучения учитывает ведущий вид деятельности детей – игру. На занятиях много времени уделяется играм: игры на подражание, сюжетно-ролевые, музыкальные и пр. Учебный материал также преподносится в игровой форме. Все используемые игры способствуют оптимальной подготовке детского организма к более высоким психическим и физическим нагрузкам. Чередование развивающих игр и физической нагрузки сбалансировано таким образом, чтобы учащиеся не переутомлялись во время занятий, а также прочно усваивали материал.

Все движения выполняются под высокохудожественную музыку (классическую, народную), также используются современные композиции и сюжетно-тематические произведения, что позволяет развивать в детях эстетический вкус чувства и осуществлять нравственное воспитание.

При проведении занятий педагог использует различные пособия: цветные картинки с изображениями, соответствующими названиям упражнений; веревочки, с помощью которых дети на первоначальном этапе строятся в линию, круг; различные предметы, необходимые для выполнения тех или иных упражнений.

Перед началом каждого занятия руководитель должен проверить внешний вид детей, проследить, чтобы все были аккуратно причесаны, одеты в соответствующую форму, сняли различные украшения (серьги, цепочки, браслеты, часы), которые могут послужить помехой на занятиях и стать причиной травм.

По мере освоения учебного материала, оценив творческие способности детей, руководитель может осуществлять постановочную работу, опираясь на уже усвоенный материал.

Основной формой воспитательной и образовательной работы с детьми является занятие, длительность 20 минут по 2 занятия в день, 2 раза в неделю.

### **Структура занятий**

Вступительная часть:

- построение в шахматный порядок, поклон.

Основная:

- развивающая игра с небольшой физической нагрузкой;

- движения по кругу;

- развивающая игра малой подвижности;

- партерная гимнастика.

Заключительная:

- игра на восстановление дыхания и на построение, поклон.

### **Литература.**

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964 год.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
5. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – Просвещение, 1991.
6. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987 год.
7. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
8. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
9. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
10. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва 1987 год.
11. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992

