

Филиал муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Журавушка» «Я-МАЛ»

Рассмотрена:
на заседании Педагогического
совета
филиала МАДОУ «ДС
«Журавушка» «Я-МАЛ»
Протокол № 1 от 10.03.2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Я умею танцевать»

для детей дошкольного возраста (4-7 лет)
срок реализации 3 год
направление: художественно - эстетическое

2021 год



Введение

Художественное направление занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Для эстетического развития личности ребенка огромное значение имеет разнообразная художественная деятельность — изобразительная, музыкальная, художественно-речевая и др. Важной задачей эстетического воспитания является формирование у детей эстетических интересов, потребностей, эстетического вкуса, а также творческих способностей. Богатейшее поле для эстетического развития детей, а также развития их творческих способностей представляет танцевальная деятельность.

В течение не одного десятилетия педагоги используют движение как средство музыкального развития. В прогрессивных педагогических системах музыкального воспитания движению всегда отводилось особое место, так как музыканты признавали за ним возможность не только совершенствовать тело, но и развивать духовный мир человека.

Чтобы развить у детей чувство ритма, выразительность движения, фантазию и воображение, так как разного характера танцы, двигательные танцевальные упражнения и комплексы помогают ребенку понять содержание музыки, освоить ее непростой язык.

Кружковые занятия танцами развивают у дошкольников чувство ритма, музыкальный слух, культуру движения, гибкость, пластику, укрепляют дыхательную, мышечную и сердечно-сосудистую систему детского организма, тем самым способствуя здоровому образу жизни дошкольников. Помимо этого, идет развитие детского танцевального творчества.

Музыкально-ритмические упражнения для детей должны быть простыми, танцевальные движения доступными для исполнения. Допускается использование некоторых новых танцевальных движений при соблюдении принципов:

- соответствия возрастным особенностям детей
- от простого к сложному
- доступности для исполнения.

Более сложные движения и их комбинации можно включать в качестве индивидуальной работы.

Такие движения могут быть взяты из:

- образцов народных танцевальных движений,
- движений балльных танцев,
- современных эстрадных танцев,
- спортивных движений и элементов аэробики.

Музыкальный и методический материал для кружковой работы с детьми тщательно прорабатывается.

В качестве музыкального материала рекомендуется использование народной музыки, а также мировой классической и современной музыки.

Цель программы — развитие творческих способностей детей средствами танцевального искусства.

Задачи

1. Развивать чувство ритма и пластичность, ловкость, гибкость, физическую выносливость.
2. Развивать и совершенствовать танцевальные навыки и умения детей дошкольного возраста.
3. Развивать и совершенствовать артистические навыки детей, а также их исполнительские умения.
4. Привить способность понимать музыку, выражать эмоции и чувства через танец.
5. Ознакомить детей с различными видами танцев.



6. Приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт: знания детей о танце, его истории, устройстве танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологии.

Настоящая программа описывает курс подготовки по танцевальной деятельности детей дошкольного возраста 4-7 лет (средняя, старшая, подготовительная).

Учебная программа реализуется посредством программы «Учите детей танцевать» Пуртова Т. В., Беликова А. Н, Кветная О. В., «Азбука хореографии» Т. Барышникова, технологией по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Также со следующими нормативными документами:

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях ребенка» от 24.07.1998 №124-ФЗ.
- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей» (с изменениями от 18 июля 2011 г.).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Санитарно-эпидемиологические требования СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Уставом МАДОУ «ДС «Журавушка» и внутренними локальными актами филиала МАДОУ «ДС «Журавушка» «Я-МАЛ»

Программа рассчитана на три года обучения, занятия проводятся по 3 возрастным группам. Продолжительность занятий зависит от возраста - средняя группа 20 минут, старшая и подготовительная группа -30 мин. В неделю проводится 2 занятия. Всего занятий за период обучения: младшая, старшая группы – 62; средняя, подготовительная – 62.

Предполагаемые результаты программы являются – наличие у детей чувства ритма, физически выносливы, ловкие и гибкие. Развито умение выражать свои чувства и эмоции с помощью танцевальных движений. Расширен кругозор о танцевальной культуре.

В качестве методического материала можно использовать:

- аудиозаписи музыкально-ритмических комплексов различной тематики
- музыкально-дидактические игры
- костюмы и атрибуты для танцев.

Необходимо помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, не переутомлять детей большим количеством материала. Занятие кружка должно приносить детям радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать их творческий потенциал.



Содержание программы

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- 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.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.). Научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Танцевальный MIX».

5. 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 народных комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды построенными на данных движениях.

6. 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. 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.



7. Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, шаг польки, шаг вальса, полонеза. Дети научатся 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».

8. Современный танец.

В разделе «современный танец» включены танцевальные элементы хип-хопа (скольжение, пережат, вращение, отличная прогулка, отталкивание, взгляд украдкой, рука вдоль и т. д.); основные движения танца джаз (выставление ног, рук, постановка корпуса).

Учебно-тематическое планирование

№	Содержание работы	Группа	Месяц	Репертуар
1	Работа над репертуаром	Средняя	Октябрь, ноябрь, декабрь, январь	«Стирка»
2	Работа над репертуаром	Старшая	Октябрь, ноябрь, декабрь, январь	«Сон»
3	Работа над репертуаром	Подготовительная	Октябрь, ноябрь, декабрь, январь	«Сон»
4	Работа над репертуаром	Средняя	Февраль, март, апрель, май	«Лягушата»
5	Работа над репертуаром	Старшая	Февраль, март, апрель, май	« Японский танец «Цветы», «Бабочки»
6	Работа над репертуаром	Подготовительная	Февраль, март, апрель, май	« Японский танец «Цветы», «Бабочки»



Календарный план работы с детьми средней группы (4 -5 лет)

Разделы	Строевые упражнения	Игроритмика	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги, партер	Танец
	занятие				
Октябрь	Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля») по кругу друг за другом.	Хлопки на каждый счёт.	Позиция ног: первая Позиция рук: первая Танцевальная разминка	Вытягивание носочков сидя на полу (вверх, вниз), подъем ноги на 45 градусов	Познакомить детей с музыкой к танцу «Стирка» определить характер музыки
	занятие				
	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра по кругу. Шаг с поворотом на 180.	Хлопки на каждый счёт 2/4	Позиция ног: 6 позиция. Releve в 6 позиции. Позиция рук: первая, подготовительная. Танцевальная разминка.	Вытягивание носочков сидя на полу (вверх, вниз), подъем ноги на 45 градусов, «Корзиночка»	Танец «Стирка»
	занятие				
	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра по кругу. Шаг с поворотом на 180.	Хлопки на каждый счёт 2/4	Позиция ног: 6 позиция. Releve в 6 позиции. Позиция рук: первая, подготовительная. Танцевальная разминка.	Познакомить танцевальным шагом. Вытягивание носочков сидя на полу (вверх, вниз), подъем ноги на 45 градусов, «Корзиночка», «складочка»	Танец «Стирка»
	занятие				
Ноябрь	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра по кругу. Шаг с поворотом на 180.	Хлопки на каждый счёт, через счёт 2/4	Позиция ног: первая Releve в 6 позиции. Позиция рук: первая, подготовительная. Танцевальная разминка.	Танцевальным шагом. Вытягивание носочков сидя на полу (вверх, вниз), подъем ноги на 45 градусов, «Корзиночка», «складочка»	Танец «Стирка»
	занятие				



Ноябрь	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра по кругу. Шаг с поворотом на 180.	Хлопки на каждый счёт, через счёт 2/4	Позиция ног: первая Releve в 6 позиции. Позиция рук: первая, подготовительная. Танцевальная разминка.	Танцевальным шагом. Вытягивание носочков сидя на полу (вверх, вниз), подъем ноги на 45 градусов, «Корзиночка», «складочка»	Танец «Стирка»
Декабрь	занятие				
	Легкий бег на полупальцах по кругу и загзагом.	Игра «Карлики и гиганты»	Повороты головы направо, налево «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса. Танцевальная разминка.	простой бытовой шаг; танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции)	Танец «Стирка»
Декабрь	занятие				
	Легкий бег на полупальцах по кругу и загзагом.	Игра «Карлики и гиганты»	Повороты головы направо, налево «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса. наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «sotte (по б позиции) «Уточка» Танцевальная разминка.	«Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); простой бытовой шаг; танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции)	Танец «Стирка»
Январь	занятие				
	Ходьба друг за другом в паровозике.	Игра «Найди свою пару», хлопки на каждый счёт, через счёт 2/4.	Повороты головы направо, налево «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса. наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «sotte (по б позиции)Уточка» sotte (по б позиции)	«Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); простой бытовой шаг; танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции)	Танец «Стирка»
	занятие				



Февраль	Игра «Найди свое место»	Игра «лошадка и воробей»	Постановка кисти, demi plie (по 1 позиции),	«Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); Корзинка, шпагат.	Познакомить с музыкой к танцу «Лягушата», Танец «Стирка»
Февраль	занятие				
	Игра «Найди свое место»	Игра «Жила была бабка»	Постановка кисти, demi plie (по 1 позиции),	«Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); Корзинка, шпагат, повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;	Танец «Лягушата», «Стирка»
Март	занятие				
	Игра «Найди свою пару»	Игра «Жила была бабка»	Постановка кисти, demi plie (по 1 позиции)	«Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); Корзинка, шпагат, повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; повороты плеч с одновременным полуприседанием;	Танец «Лягушата»
Март	занятие				
	Игра «Найди свою пару»	Игра «Жила была бабка»	Постановка кисти, demi plie (по 1 позиции), releve (по 6 позиции); - sotto (по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции)	«Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); Корзинка, шпагат, повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; повороты плеч с одновременным полуприседанием;	Танец «Лягушата»



				подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши;	
			занятие		
	«Подскоки»	Игра «Найди свою пару», хлопки на каждый счёт, через счёт 2/4, 3/4	Постановка кисти, demi plie (по 1 позиции), releve (по 6 позиции); - sette (по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции) - ходьба на полупальцах	«Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); Корзинка, шпагат, повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; повороты плеч с одновременным полуприседанием; подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - притоты	Танец «Лягушата»
Апрель «	занятия				
	Закрепление пройденного материала Танец «Стирка», «Лягушата»				
Апрель - Май	занятия				
	Закрепление пройденного материала Танец «Стирка», «Лягушата»				
Май	занятия				
	Закрепление пройденного материала Танец «Стирка», «Лягушата»				

Календарный план работы с детьми старшей и подготовительной группы (5 -7 лет)

Разделы	Строевые упражнения	Игроритмика	Хореографические	Танцевальные шаги,	Танец
----------------	----------------------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	--------------



			упражнения	партер	
занятие					
Сентябрь	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»)	Хлопки на каждый счёт, через счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка	Мягкий, высокий, высокий на носках. Вытягивание носочков сидя на полу (вверх, вниз), подъем ноги на 45 градусов	Познакомить детей с музыкой к танцу «Сон» определить характер музыки
занятие					
	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка.	Мягкий, высокий, высокий на носках. Вытягивание носочков сидя на полу (вверх, вниз), подъем ноги на 45 градусов, «Корзиночка»	Танец «Сон»
занятие					
	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка.	Мягкий, высокий, высокий на носках. Познакомить с приставным шагом. Вытягивание носочков сидя на полу (вверх, вниз), подъем ноги на 45 градусов, «Корзиночка», «складочка»	Танец «Сон»
занятие					
	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону. Вытягивание носочков сидя на полу	Танец «Сон»



				(вверх, вниз), подъем ноги на 45 градусов, «Корзиночка», «складочка»	
--	--	--	--	--	--

Ноябрь	занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Сочетание приставных и скрестных шагов. Вытягивание носочков сидя на полу (вверх, вниз), подъем ноги на 45 градусов, «Корзиночка», «складочка», шпагат.	Танец «Сон»
	занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Сон»
	занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Сон»

занятие



Ноябрь	Бег по кругу «змейкой». Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.	Простейшие движения руками в различном темпе.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, четвёртая. Танцевальная разминка	Приставной шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Познакомить с музыкой для танца «Японский танец «Цветы», рассказать о костюмах, традициях
Декабрь	занятие				
	Бег по кругу «змейкой». Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Простейшие движения руками в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Сон», «Японский танец «Цветы»
	занятие				
	Бег по кругу «змейкой». Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Сон», «Японский танец «Цветы»
занятие					
Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танец «Сон», «Японский танец «Цветы»	
Разделы	Строевые упражнения	Игроритмика	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Танец
занятие					



Декабрь	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную.	Простейшие движения руками в различном темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево.	Танец «Сон», «Японский танец «Цветы»
Январь	занятие				
	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение враспынную.	Выполнение различных простых движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную	Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360°	Танец «Сон», «Японский танец «Цветы»
Январь	занятие				
	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Ходьба бодрая.	Хлопки на каждый счёт, через счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. Движение «ложки», карусель.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с высоким подъемом ног.	Танец «Сон», «Японский танец «Цветы»
Февраль	занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. Движение «ложки», карусель.	Мягкий, высокий, высокий на носках, высоким подъемом ног. Познакомить с приставным шагом.	Прослушать музыку к танцу «Бабочки»
Февраль	занятие				
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.	Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с высоким подъемом ног.	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки»



	с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.	на первый счёт.	Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.	приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.	
занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.	Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая, третья. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону, приставной шаг.	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки»
занятие					
Март	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе.	Позиция ног и рук: первая и вторая, третья. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. <i>2. Положения и движения рук:</i> - положение на поясе – кулачком; - смена ладошки на кулачок;	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг.	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки»
занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. <i>Движения ног:</i> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг.	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки»



		притопом.			
занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблук». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперед и в сторону. Шаг полька. <i>Движения в паре:</i> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика; « боковой галоп» вправо, влево.	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки»
занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблук». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка. Легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперед и в сторону. Шаг полька.	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки»

занятие					
Апрель	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблук». Повороты с переступанием Шаг от бедра. Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперед и в сторону. Шаг полька. Скручивание корпуса, перекрестный шаг.	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки».
занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на	На первый счет - притоп, на второй,	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.	Приставной шаг, скрестный шаг в	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки»,



	полупальцах, с «каблучка». Перестроение из колонны в несколько кругов.	третий, четвертый счет – пауза.	Полуприседы. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.	сторону и галоп вперёд и в сторону. Шаг полька. перекрестный шаг.	«Сон»
занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки», «Сон»
занятие					
	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприсяды. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки», «Сон»

	занятие				
Май	Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Простейшие движения руками в различном темпе.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Кик-движение. Шаг с подскоком. Простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки», «Сон»
	занятие				
	Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука,	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья,	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Кик-движение. Шаг с	Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки», «Сон»



	несколько кругов и обратно.	уменьшение круга – ослабление силы звука.	подготовительная. Танцевальная разминка по кругу.	подскоком, прыжки с поджатыми ногами; - «шаркающий шаг»	
занятие					
Подведение итогов, открытое занятие. Танцы: «Японский танец «Цветы», «Бабочки», «Сон»					

Словарь танцевальных движений

«**Бег парами по кругу**» - сохранять парносит, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

«**Бег по кругу**» - держать круг, интервалы, осанку (голова поднята). Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

«**Бегунец**» - элемент танца, разучивается на счёт «раз и, два и». И.п.: ноги в основной позиции – пятки вместе, носки врозь. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперёд правой ногой (счёт «раз»), левой ногой (счёт «и»), правой ногой (счёт «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т.д.).

«**Белорусский шаг полька**». Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.

«**Боковой галоп**». С правой/левой/ ноги шаг в сторону, левая/правая/ догоняет её и подбивает, движение исполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

«**Врассыпную маршем**». Держать ориентир, не сталкиваться. Ходить под музыку. Шаг на 1/4 такта.

«**Врассыпную шагом**». Держать ориентир, ходить не сталкиваться, точно под музыку, точно под музыку.

«**Выбрасывание ног**». Исполняется перескоком с одной ноги на другую поочерёдно. Выносятся нога вперёд на 45 градусов, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую 1/4 такта.

«**Выставление ноги вперёд на носок**». Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повернута вперёд. Колено прямое, голова повернута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

«**Выставление ноги вперёд на пятку**». Движение исполняется с правой и левой ноги поочерёдно. При исполнении придерживать точно направления вперёд. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносятся вперёд, на «два» - нога подтягивается в исходное положение.

«**Галоп вперёд**» - выпад на правую/левую/ ногу вперёд, левая нога /правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперёд. Шаг на 1/4 такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

«**Гармошка**». Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и левую стороны.

«**Ковырялочка вперёд**». Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-ый такт правая (левая) нога выносятся вперёд на носок, на счёт «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счёт «раз» - 2-ой такт. Поставить ногу в исходное положение, на счёт «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

«**Кружиться парами**» - танцующие, взявшись за руки, смотрят на друг, друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг 1/4 такта.



«Кружиться по одному». Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 такта музыкального сопровождения.

«Марш парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

«Марш по кругу» - держать круг, интервалы, осанку /поднять/. Чётко ходить под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

«Марш с высоким подниманием ног». Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

«Марш» - чёткий шаг под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта. Согласовывать движения рук и ног, держать осанку.

«Мелкий бег по кругу» - держать ориентир, не сталкиваясь друг с другом. Исполнять точно под музыку.

«Мелкий бег» - движение исполняется на $\frac{1}{8}$ такта, легко на носочках, шаг мелкий.

«Переменный шаг». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Исполняется на 1-ый такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т.д.

«Полуприседание с вынесением ноги на пятку». На «раз» присесть, на «два» поднять с полуприседанием и вынести правую/левую ногу на пятку в сторону.

«Поскоки». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Исполняется энергично, задорно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение исполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

«Приглашение». Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца/ против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы. Девочки: держа руки на юбочке или отводя в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягивают и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом исполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

«Приставной шаг с пружинкой». На «раз» – шаг в сторону, на «два» - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку/приседание. Движение исполняется в одну и в другую стороны.

«Приставной шаг». Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу, носок к носку, пятка к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения исполняется в одну и в другую стороны. Характер зависит от музыки.

«Притопы одной ногой» - размер $\frac{2}{4}$. Притоп на сильную долю каждого такта.

«Притопы поочерёдные» - музыкальный размер $\frac{2}{4}$ – 2 притопа в такт. Притоп исполняется на каждую четверть.

«Притопы топающие» - исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

«Притопы». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Притоп поочерёдно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

«Пружинка» - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение исполняется на сильную дол. Такта. Размер $\frac{2}{4}$.

«Прыжки» - легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Скользящие хлопки». Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользящим движениями хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Танцевальный шаг». Движения исполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера $\frac{2}{4}$. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.»

«Тройные притопы». Занимают 2 такта. На «раз» 1-ого такта – притопы правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-ого такта - притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполнять на 1-й такт /восьмыми/ и $\frac{1}{8}$ такта.



«**Тройные хлопки**» занимают 2 такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» первого такта – хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта – хлопок, на «два» - пауза.

«**Упражнение для рук**» - уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, сторону с предметами и без предметов.

«**Упражнение с платочками**» - Движения во всех направлениях плавные, лёгкие.

«**Упражнение с погремушками, игрушками**» - уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

«**Упражнения с флажками**» - Движения более чёткие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.

«**Фонарики**» - кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны, /как бы держа яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

«**Хлопки**» - хлопки поочерёдные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер 2/4 – 2 хлопка в такте поочерёдные на каждую ½ такта. Или на один такт – пауза.

«**Хлопок с притопом**». Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

«**Ходьба парами по кругу**» - сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – ¼ такта.

«**Ходьба по кругу**» - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг ¼ такта.

«**Шаг вальса (гимнастический)**». И.п.: стойка на носках. Выполняется на счёт «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользящий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках /ноги прямые/.

«**Шаг вальса (танцевальный)**». И.п.: стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

«**Шаг и поскок с правой, затем с левой ноги**». Нога высоко поднимается. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняются энергично, весело, задорно, на 2/4 такта.

«**Шаг польки**». Исполняется с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер 2/4. Движение на 1-й такт музыки.

«**Шаг с припаданием**». И.п.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет: «и раз,и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую, согнуть в колене, ногу приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги /сзади правой/, правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

«**Шаг с притопом**». На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть тела, затем шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратит внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.



Используемая литература:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс»
3. Т. Барышникова. Азбука хореографа. Методические указания в помощь учащимся и педагогам хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «Люкси», «Респекс».- 256с., ил.
4. Андерсон Р. Растяжка для каждого / пер с англ. О.Г. Белошеев, худ. об. М. В. Драко – Мн: ООО «Попури», 2002. -224 с.. ил.
5. Е. В. Горшкова От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5—7 лет. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. — М.: Издательство «Гном и Д», 2004. — 144 с
6. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать: Учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. – М.: ООО «Век информации», 2009. – 284с.: ил.

Идентификатор документа eaefa0f7-5114-4cbf-ac39-99410009fc58

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»



	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЖУРАВУШКА» Чернышова Ольга Николаевна, Заведующий	029BA15C00C6ACCDBE4F500E40DBAED9F5 с 05.02.2021 08:32 по 05.02.2022 08:33 GMT+03:00	02.12.2021 21:10 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЖУРАВУШКА» Чернышова Ольга Николаевна, Заведующий	029BA15C00C6ACCDBE4F500E40DBAED9F5 с 05.02.2021 08:32 по 05.02.2022 08:33 GMT+03:00	02.12.2021 21:13 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа