

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 296»  
Красноярск, 660118, ул. Мате Залки, 18, тел. 220-27-16, 220-27-59  
e-mail: [dou296@mail.ru](mailto:dou296@mail.ru) сайт: [www.dou296.ru](http://www.dou296.ru)  
ОКПО 55923335, ОГРН 2052465046467, ИНН/КПП 2465040899/246501001

---

Согласовано на педагогическом  
Совете МБДОУ №296  
Протокол №3 от 17.03.2020г.



Приложение 13  
к образовательной программе  
дошкольного образования  
Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №296  
Захарова О.А.  
Приказ №71 от 18.03.2020г

## Программа

### « ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ АЗБУКА »

Возраст детей: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 года  
Автор – составитель  
Пилипенко Ольга Владимировна  
хореограф

г. Красноярск

## Введение

Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Малыши настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и урок хореографии в детском саду, который обычно проходит под веселую музыку, кажется малышам заманчивым и привлекательным. Хореография в детском саду имеет довольно обширную программу – ребятишек обучают базовым движениям, развивается пластика, грация, координация движений. Здесь закладываются азы, и если у ребенка есть склонность к танцам, обычно это видно уже на 1 этапе. Разумеется, кружок хореографии в детском саду не ставит целью превратить детишек в профессиональных танцоров и балерин – программа предполагает только обучить детей базовым движениям, объяснить понятия танцевальных позиций и обучить первичному пониманию сути танца. Именно поэтому хореография в саду не может полностью заместить посещение дополнительных курсов танцев, если ваш ребенок действительно тянется к освоению этого умения. К тому же, детсадовские занятия ни к чему не обязывают и не являются путем к развитию в сфере танцев. Только если вы отдадите ребенка в специализированный кружок хореографии и танцев для детей, ваш сын или дочь смогут действительно отточить какие-либо умения и принимать участие в различных танцевальных соревнованиях и выступлениях. Разумеется, хореография для детей с 3 лет еще не предполагает такие перспективы на ближайшее будущее, но приблизительно после семи лет детей из кружков активно привлекают на городские мероприятия. Если же ваш ребенок посещает хореографию для детей 7 лет и не теряет интереса на протяжении нескольких лет, вероятно, в вашей семье растет действительно талантливый танцор, и нужно поддерживать и поощрять его развитие.

В данной программе используются следующие педагогические принципы :

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.

- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

- Закрепление навыков Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста,

особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

- Сознательность Понимание пользы упражнений.
- Потребность их выполнения в домашних условиях.

## ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ.

- Развитие творческих способностей дошкольников, их гармоничное физическое и эстетичное воспитание.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

- Научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского бального танца;

- Музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

- Развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и интереса к танцевальному искусству;

- Развитие творческого потенциала,

- Нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах; - Первоначальная хореографическая подготовка, выявить склонности и способности воспитанников;

- Способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка; □ Прививать интерес к хореографии, любовь к танцам;

- Гармонически развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;

- Воспитывать умение работать в коллективе;

- Развивать психические познавательные процессы память, внимание, мышление, воображение;

- Укреплять здоровье, корректировать осанку детей за счет систематического и профессионального проведения уроков .

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.

- Ритмика , развитие музыкальности ,

- Изучение основных наиболее простых элементов классического танца,

- Изучение основных элементов народного танца,

- Движения свободной пластики ( ходьба — бодрая, спокойная, на

носках, на пятках, пружинистым , топающим шагом, с каблучка, перед и назад спиной, с высоким подниманием колена и т. д.)

- Партерная гимнастика,-
- Современный танец
- Упражнения для дыхания,
- Развитие актерского мастерства,
- Исполнении этюдов и простейших танцев на пройденном материале,
- Развитие умения ориентироваться в пространстве.

Форма обучения.

- Групповая,
- Подгрупповая,
- Индивидуальная,
- Продолжительность одного занятия 20-30минут,на основании санитарных норм, 2 раза в неделю.

Этапы реализации программы.

#### 1. Ритмика.

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопков , притопов, ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений .Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки,гибкости , музыкальности.

Элементы музыкальной грамоты:

- характер музыки ( веселый , грустный)
- темпа (медленный,быстрый)
- динамических оттенков(тихо,громко)
- куплетной формы(вступление, запев, припев)
- жанров музыки(марш, песня, танец)
- метроритма(длительный,четверть-шаг,восьмая-бег)
- пауз(четвертой, восьмой)

Упражнения на развитие ориентации в пространстве:

-построение в колонну по одному, по два,расход парами, четверками и на мест;

-построение в круг и движение по кругу;

Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов;

-напряжение и расслабление мышц рук;

-сгибание кистей(вниз,вверх,вперед, назад,поднимание рук вверх и вниз );

-напряжение и расслабление мышц ног ( вращение стопой,поднимание носком вверх и вниз, отведение вправо и влево);

-наклоны ,повороты головы, круговые движения плечам.

Упражнения на развитие художественно-творческих способностей:

-играем в скакалку,в мяч, собираем ягоды, проснулись -потянулись;

-движение в образах персонажей (заяц,волк,кот и мышки и т. д.).

## 2.Основы классического танца.

Элементарные сведения о классическом танце как азбука танца. Классический танец — основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка выворотности, эластичности и крепости голеностопного ,коленного и тазобедренного суставов.

Практические занятия:

-позиции ног 1,2,3.

-позиции рук 1,2,3.

-деми -плие ( полуприсидание развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног);

- батман-тандю(вытягивание ноги в сторону,вперед,назад из1,3 позиции. Движение вырабатывает натянотость ногив колене, подъеме и пальцах, развивает эластичность и силу);

-деми рон де жамб пар тер — круговые движения ноги по полу, развивает подвижность тазобедренного сустава;

- батман релеве лян на 45% -медленное поднимание ноги , развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге;

- прыжки по 1 и 6 позициям;

- подъем на полупальцах по 1,6 позициям;

-движение рук , пор де бра из подготовительного положения в 1 позицию , 3 -ю,и снова в подготовительное положение;

-релеве (по 1,2ой позиции на поднятие стоп на полупальцы)

## 3.Русский народный танец:

в задачу этого обучения входит знакомство с основными позициями и положением рук и ног,положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов и движений на середине , развития координации движений. Русский народный танец -часть национальной культуры русского народа.Связь русского народного танца с песней , обычаями, обрядами и бытом народа.Разнообразие народных игр, хороводов и плясок .- основные позиции и -положения ног и рук в



русском танце( в русских народных танцах применяются все позиции и положения ног и рук , принятые в народно-сценической хореографии);

- основные положения рук ( подготовительная, первое -руки на талии, второе-руки подняты на уровне груди вперед , ладони слегка повернуты вверх, третье\_ руки раскрыты в сторону, четверное руки скрещены на уровне груди);

- положение рук в парных танцах( руки внизу, руки вперед, руки наверх, руки вниз, руки подняты в локтях и согнуты, под руки, одной рукой за талию, руки на плече, на плечах друг друга, крест- накрест;

- открывание и закрывание рук ( открывание и закрывание одной руки в сторону, открывание и закрывание двух рук в сторону,поочередное открывание и закрывание);

- простой поклон на месте

- простой поклон с продвижением вперед

- одинарный притоп

- тройной притоп

- простой шаг вперед

- шаг плавный , скользящий

- переменный шаг вперед

- быстрый шаг вперед

- русский галоп

- русский галоп

- простая кавырялочка ( носок. Каблук)

- припадание по 6 й позиции вперед в продвижении

- подскоки

- « мячик»

- быстрый бег с поджатыми ногами

- подготовка к присядкам

Классификация русского народного танца:

хоровод — один из основных жанров русского танца( виды хороводов, игровые , круговые, узорчатые, вечерошние)

- фигуры хоровода( круг, два круга , круг в круге, улитка, змейка, колонна,полумесяц,восьмерка, звездочка,карусель, корзиночка, гребень,цепочка)

- основные положения рук ( переводы в различные положения , обращение с платочком)

- пляска

- кадрили( деление кадрили на группы по форме их построения , квадратные угловые или по углам, линейные двухрядные, круговые)

- Развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные

по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной» и.т.д.

#### ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА:

-предполагает выполнения упражнений, сидя или лежа на полу. Это позволяет избежать вертикальной нагрузки на суставы и позвоночник, (партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность, приятный дополнительный эффект заключается в оздоровлении сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

- Сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;

- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;

раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением

в VI позицию – в положении «сидя»;

сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в

I

позиции- вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и

в обратном направлении – в положении «сидя».

наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции в положении «сидя»;

наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

«кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч.

«колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

«мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

«лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);

бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8раз);

«корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

-«велосипед» , « уголок», «ножницы»

-«лягушка» , « бабочка « сидя на полу

-упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «боковая растяжка»,
- «растяжка с наклоном вперед»,
- «звездочка»
- «неваляшка»
- « калачик»
- « березка» стойка на лопатках
- «ступеньки» упражнения для рук
- « мостик»

Современный танец.

Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

- Основные шаги

- приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса
- выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса
- подъем на носки, разворот стоп «краб»

- Основные движения корпусом

- Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

- Прыжки

- прыжки на месте
- прыжки вперед – назад
- прыжки вправо-влево
- прыжки «крестом»
- прыжки «ноги вместе - ноги врозь»



Танцевальная комбинация, строится на основе изученных элементарных движений.

Построение урока хореографии.

Подготовительная , разминочная часть:

– идет подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия( ходьба, бег, гало,подскоки, упражнения для рук, шеи, головы, ног, плеч и танцевальные комбинации)

Основная часть :

– зависит от того какую цель ставить педагог , она может быть на основе , классического танца, партерной гимнастики , народного танца , прыжки.

Заключительная часть:

- направлена на снижении нагрузки с помощью расслабляющих упражнений ,

– данное деление условно , поскольку различные средства хореографической подготовки обогащают и проникают друг в друг, поэтому в большинстве уроков используются смешанные варианты.

Механизм оценки результативности.

- форма контрольных срезов- открытие уроки
- форма выступления на календарных утренниках
- участие в фестивалях и конкурсах

Условия реализации программы.

- репетиционный зал,
- репетиционная форма для занятий ,
- музыкальный центр,
- подбор музыкального репертуара

## Заключение.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус воспитанника. В танце проявляется жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Тема	Всего (часов)	Теория (часов)	Практика(часов)
1. Вводное занятие	8	-	8
2.Классический танец	12	2	10
3. народный танец	12	2	10
4. Партер	12	2	10
5.Ритмика	6	-	6
8.Современный танец	12	2	1
итого	72	10	62