

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- детский сад  
присмотра и оздоровления № 143

Принято:  
педагогическом советом  
МБДОУ-детский сад  
присмотра и оздоровления № 143  
Протокол № 1 от 31.08.2025

Утверждено:  
заведующий МБДОУ-детский сад  
присмотра и оздоровления № 143  
И. А. Сальникова  
Приказ № 1/27 от 31.08.2025



Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография»  
для детей 3-5 лет  
Направленность: художественная на 2025-2026 учебный год

Автор составитель:  
Журкова Ольга Николаевна  
педагог дополнительного  
образования

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1.	Основные цели Программы	4
1.2.	Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дополнительного образования «Хореография»	
2.	Организационно-педагогические условия для реализации образовательной программы дополнительного образования «Хореография»:	5
2.1	Кадровые условия	6
2.2	Педагогические условия	7
2.3.	Организационные условия	8
2.4.	Материально-технические условия	8
2.5.	Календарный учебный график (Приложение 1)	9
2.6.	Учебный план (Приложение 2)	9
3.	Оценочные материалы освоения детьми образовательной программы дополнительного образования «Хореография»	9
4	Методические материалы	11
5	Рабочие программы дополнительного образования «Хореография»	12
5.1	Модуль «Азбука танца»	12
5.2	Модуль «Язык танца»	21
5.3	Модуль «Этикет танца»	28
5.4	Модуль «Игра – начало театра»	29
5.5	Модуль «Репертуар»	31

## Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования «Хореография» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада присмотра и оздоровления № 143 (далее Программа) направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей воспитанников в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании. В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Занятия хореографией позволяют развить у ребенка потребность жить и преобразовывать мир по законам красоты, выработать у него сопротивляемость к негативным явлениям и поступкам, потребность вести здоровый образ жизни.

При разработке Программы педагогический коллектив руководствовался социальным заказом семей воспитанников на качество, вид, направленность образовательных услуг, полученным в результате анкетирования родителей, а также следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 17.02.2021.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад присмотра и оздоровления № 143.

6. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Зачисление на обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Хореография» производится приказом заведующего дошкольного учреждения на основании заявления, поданного родителями (законными представителями), об оказании дополнительной образовательной услуги данному воспитаннику. МБДОУ заключает договор с заказчиком на оказание платных образовательных услуг.

Структурно программа представляет собой комплекс из 5 модулей, каждый из которых состоит из психофизиологического обоснования, тематического плана, содержания курса, требований к уровню подготовки детей. В учебно-методическое обеспечение занятий входят литературное и практическое приложение.

Основные принципы, заложенные в данную программу: танец как способ «проживания» ребёнком ситуации, игра как способ познания и отражения жизни, сочетание коллективного и индивидуального творчества, единство чувственного и рационального. Музыка даёт «команды» движению, движение – отображает характер музыки. Одним из основных принципов в создании и воспроизведении ребёнком танца является целостность восприятия образа. Согласно этим принципам выбрана и форма подачи учебного материала – «Театр танца как синтез искусств».

### 1.1. Основные цели Программы

- **Педагогическая** – обеспечить условия для развития творческих способностей детей.
- **Образовательная** – развить детей средствами искусства, сформировать восприятие музыкальных образов и способности выражать их в движении, основываясь на принципах психофизиологической зрелости, законах роста и развития детей дошкольного возраста. Данная программа позволит педагогу двигаться в работе с детьми не «от взрослого к ребенку», а «от ребенка к взрослению».
- **Развивающая** – стимулировать познавательные процессы личности ребенка (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение). Обогащать его эмоционально-волевою сферу. Расширить возможности коммуникативной стороны общения у ребенка (невербальными средствами коммуникации).
- **Воспитывающая** – повысить двигательную активность и культуру движения ребенка, разнообразить оздоровительную работу в дошкольном учреждении (развитие фигуры, устранение физических недостатков, укрепление всех групп мышц, совершенствование координации движений), обеспечить интерес и любознательность детей, развить художественный вкус. Ознакомить ребенка с этикетом танца.

Кроме того, выбранная форма – эффективное средство формирования нравственного здоровья ребенка.

Специальные знания, умения и навыки являются необходимым средством воспроизведения образа, а не целью данного курса обучения.

#### **Структура занятия состоит из трех частей:**

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.




**Новизна программы** состоит в том, что система обучения танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; соблюдается личностно – ориентированный подход в обучении хореографии; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

## **1.2. Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дополнительного образования «Хореография».**




Предметно-информационная составляющая:

К окончанию обучения дети должны:

1. Иметь представления:

-  о собственном теле, правильной осанке;
-  о танце, согласованности движений и музыки в нем;
-  о бальном танце.









2. Знать:

-  понятия (тренировочный костюм, спортивный костюм, концертный костюм, музыкальное вступление, линия танца, интервал);
-  основы танцевальной азбуки (постановка корпуса, I, II, IV позиции рук, III и VI позиции ног, танцевальные шаги, постановка корпуса в паре, направление движения пары);
-  детские, массовые и диско-танцы произвольной программы.

Деятельностно-коммуникативная составляющая:

К окончанию обучения дети должны:

1. Уметь:

-  выполнять начальный тренаж для развития различных групп мышц, подвижности суставов и пластичности рук;
-  хорошо ориентироваться в пространстве, сохранять интервалы в движении;
-  координировать свои движения, сохраняя правильную осанку;
-  различать музыку по характеру, темпу и ритму;
-  реагировать на начало музыки и ее окончание, исполнять музыкальное вступление «preparation»;
-  музыкально исполнять выученные движения в соответствии с ритмом и темпом музыки;
-  давать характеристику музыкальному фрагменту, создавать игровой танцевальный образ;
-  исполнять произвольные и конкурсные танцы.

2. Иметь навыки:

- ✚ культуры поведения в образовательном учреждении, на занятии, конкурсе, соревновании, концерте;
- ✚ гигиены костюма;
- ✚ коллективной деятельности под руководством педагога;
- ✚ зрительного и слухового восприятия.

Ценностно-ориентационная составляющая:

Воспитанники к концу обучения должны проявлять:

- ✚ интерес к возможностям своего тела;
- ✚ интерес к музыке и танцу как проявлениям красоты;
- ✚ стремление к танцевальной деятельности как источнику радости;
- ✚ отзывчивость, сопереживание, доброжелательное отношение друг к другу.

## **2. Организационно-педагогические условия для реализации образовательной программы дополнительного образования «Хореография»**

### **2.1. Кадровые условия**

В МБДОУ – детский сад пристра и оздоровления № 143 созданы необходимые кадровые условия для реализации образовательной программы дополнительного образования «Хореография».




Педагог дополнительного образования имеет необходимые навыки для преподавания хореографии воспитанникам МБДОУ:

	ФИО	Образование	стаж	повышение квалификации
1	Журкова Ольга Николаевна	1998 г., Курганское музыкальное училище, специальность: «Хоровое дирижирование», квалификация: «Учитель музыки, руководитель творческого коллектива». 2002 г. Уральский государственный педагогический университет, специальность «Музыкальное образование»,	7 лет	ГАОУ ДПО Институт развития образования по программе «Проектирование деятельности педагога дополнительного образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта», 40 часов, 2020 году

		квалификация «Учитель музыки».		
--	--	-----------------------------------	--	--

## 2.2. Педагогические условия

Целостный процесс обучения хореографическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

-  начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).
-  этап углубленного разучивания упражнения.
-  этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, апробируют упражнение. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений, учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов.

Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать законченным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.



### **Формы и методы проведения занятий**

1. Словесные методы обучения: устное изложение; беседа; вопросы; освоение терминологии.
2. Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение педагогом; наблюдение; работа по образцу и др.
3. Практические методы обучения: тренинг; упражнения, этюды; практическая отработка, совершенствование движений.
4. Игровые методы: игропластика; игровой стретчинг; игровой самомассаж; музыкально-подвижные игры и др.

**Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:** фотографии, литература по хореографии, ритмике, пластике, танцу, видео-аудиозаписи, словари терминов.

### **2.3. Организационные условия**

Возможные формы организации деятельности воспитанников на занятии:

-  групповая;
-  индивидуально-групповая.

**Формы проведения занятий:** занятие-игра, репетиция, конкурс, творческая встреча, концерт, праздник, фестиваль и др.

## 2.4. Материально-технические условия

Занятия по хореографии проводятся в музыкальном зале МБДОУ, расположенном на первом этаже здания.

Для успешного осуществления программы имеется следующее оборудование и атрибуты:

музыкальный центр – 1 шт.;

мультимедийный проектор – 1 шт.;

экран – 1 шт.;

цифровое пианино – 1 шт.;

стулья детские Хохлома – 40 шт.;

обручи – 20 шт.;

мячи – 20 шт.;

скакалки – 20 шт.;

ленты – 20 шт.;

гимнастические палки – 20 шт.

### Форма для занятий:

*Девочки:* белые футболки, юбки, носочки, удобная для занятий мягкая танцевальная обувь (чешки), волосы хорошо подобраны.

*Мальчики:* белые футболки, черные шорты, мягкая обувь – чешки.

**2.5. Календарный учебный график образовательной программы дополнительного образования «Хореография» представлен в Приложении 1**

**2.6. Учебный план образовательной программы дополнительного образования «Хореография» представлен в Приложение 2**

## 3. Оценочные материалы

Для выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка и оптимизации взаимодействия с группой детей были выделены содержательные характеристики хореографической деятельности. Результатом реализации программы могут быть следующие целевые ориентиры:

✚ использует выразительные средства в танцевальных и гимнастических композициях в соответствии заданной музыке;

✚ самостоятельно отображает в движении основные средства музыкальной выразительности;

✚ передает свой опыт младшим, способен организовать игровое общение с другими детьми;

✚ импровизирует с использованием оригинальных и разнообразных движений;

✚ точно и правильно исполняет движения в танцевальных и гимнастических композициях.

Методы отслеживания результативности программы:

1. «Включённое» наблюдение.

Многочисленные наблюдения, их анализ позволяют сделать обоснованные выводы.

2. Изучение результатов творческой деятельности воспитанников (участия в концертах, праздниках, спортивных массовых мероприятиях, соревнованиях).

### Содержательные характеристики

#### 1. Чувство ритма

1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):		
1 уровень	2 уровень	3 уровень
смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.	производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;	ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;
передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:		
движения не соответствуют характеру, темпу и ритму музыки, отсутствие эмоций при движении.	движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;	движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;
3) соответствие ритма движений ритму музыки:		
движение выполняется не ритмично	выполнение движений с ошибками	четкое выполнение движений
4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):		
ребёнок выполняет все движения без ошибок	допускает 1-2 ошибки	не справляется с заданием

#### 2. Воспроизведение ритма







1) воспроизведение ритма песни шагами:		
1 уровень	2 уровень	3 уровень
допускает много ошибок или не справляется с заданием.	верно воспроизводит ритм песни шагами на месте	верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и в движении по залу;
2) воспроизведение ритмических рисунков в хлопках		

допускает более 50% ошибок при воспроизведении ритмического рисунка;	допускает 2-3 ошибки	ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;
--	----------------------	---

### 3. Творчество

1) сочинение ритмических рисунков:		
1 уровень	2 уровень	3 уровень
Пассивен при сочинении ритмического рисунка, не проявляет творчества	ритмический рисунок носит эмоционально выразительный характер	ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки, творчески подходит к придумыванию ритмического рисунка;
2) танцевальное:		
не чувствует характер музыки, движения не соответствуют темпу и ритму музыки	чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;	ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны

Результаты заносятся в карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы так же являются:

-  конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца; праздничные выступления;
-  фольклорные праздники («Масленица» и т.д.);
-  развлечения и досуги («Осенины», «Посиделки на завалинке»);
-  отчётные концерты;
-  участие в смотрах, конкурсах;
-  поступление ребенка в танцевальные студии.

### 4. Методические материалы

1. Барышникова Т. А. «Азбука хореографии» - М., 1999 г.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» - г. Санкт – Петербург 2000 г.
3. Егоров В. Н. «Расскажи стихи руками» - М., 1992 г.
4. Каплунова И.А, Новоскольцева И.Н. «Потанцуй со мной дружок» - М., 2005 г.

5. Слущкая С.Л. «Танцевальная мозаика - хореография в детском саду» - М., 2006 г.
6. Суворова Т.В. «Танцевальная ритмика» - М., 2006 г.
7. Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей» - М., 2008г.
8. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии – М., 2008г.

## **5. Рабочие программы**

### **5.1. Рабочая программа дополнительного образования «Хореография»**

#### **Модуль «Азбука танца»**

#### **Возрастная группа 3-4 года.**

##### **1. Постановка корпуса:**

- ✚ продолжение работы над подтянутостью спины;
- ✚ красивой постановкой головы;
- ✚ ощущением «развернутости» плеч.

##### **2. Ходьба:**

- ✚ простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы):
- ✚ в спокойном темпе;
- ✚ равномерном ритме (идем получать золотые медали).
- ✚ шаг со свободной стопой: в разном ритме и темпе;
- ✚ шаг на пятках: продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага (разбей лед на луже);
- ✚ шаг на носках: работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки);
- ✚ шаг назад: исключать столкновение детей.

##### **3. Движения рук, включаемые в ходьбу:**

- ✚ размахивание вперед;
- ✚ размахивание назад;
- ✚ подъем вверх;
- ✚ подъем в стороны;
- ✚ руки спрятаны за спину;
- ✚ движение с использованием хлопков.

##### **4. Бег:**

- ✚ легкий;
- ✚ равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы
- ✚ вытянут, следить за подтянутостью спины.

##### **5. Прыжки:**

- ✚ легкие;
- ✚ равномерные;
- ✚ высокие: по 1/4 такта

- ✚ низкие: по  $1/8$  такта.

- ✚ возможны сочетания прыжков различной длительности и чередование их чередование прыжков и «пружинки» (на преодоление двигательного автоматизма).

#### 6. Поскоки:

- ✚ легко перепрыгивать с ноги на ногу, движение вводится во второй половине учебного года (подготовка к этому виду движения проводится с детьми в первой половине года);

- ✚ сочетать поскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом (мячики скачут, мячики покатались).

#### 7. Притопы:

- ✚ удары стопы в пол равномерно по три (тройной притоп), различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд;

- ✚ поочередные удары равномерно и с паузой: три чередующихся удара разными ногами (по  $1/8$  такта и затем пауза).

#### 8. Упражнение для головы:

- ✚ наклоны головы вперед (вниз);

- ✚ в стороны (к ушкам) и по точкам с одной стороны на другую (птичка клюет и здоровается клювиком);

- ✚ полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через верх).

#### 9. Упражнение для плеч:

- ✚ спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз (одновременно два плеча и поочередно правое - левое)

- ✚ Круговые движения плечами вперед или назад: руки могут быть: опущены вдоль корпуса; поставлены на пояс; положение «крылышки утят»; согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч также очерчивают круг, кисти лежат на плечах; «паровозик едет».

#### 10. Упражнения для корпуса:

- ✚ активные наклоны в стороны;

- ✚ наклоны вперед;

- ✚ перегибы корпуса назад;

- ✚ наклоны чередуются, исполняются в разных ритмических рисунках и на разные наклоны корпуса вперед (вниз) на  $2/4$ , а выпрямление на  $1/4$  такта, затем пауза на  $1/4$ ;

- ✚ один подъем и опускание плеч по  $1/8$  такта.

#### 11. Упражнение для кистей, рук, пальцев:

##### Руки:

- ✚ к ранее выученным добавляются круговые движения;

- ✚ круговые движения вперед- назад, к себе - от себя;

- ✚ круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак);

- ✚ движения рук исполняются ритмично, четко (мельница, стрелки часов).

- ✚ работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки);

- ✚ пальцы рук активно собираем в кулачки, а затем вытягиваем, собирая их вместе или растопырив (кошка выпускает коготки);

- ✚ можно использовать пальчиковые игры.

Пружинные движения руками:

- ✚ выразительность и слитность движения;

- ✚ в качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать музыку энергичного характера м.р. 4/4.

- ✚ Тема контрастов: работа над образными движениями (маленький воробушек - большой орел, бабочки - жуки, цветы -злюки- закорюки)

12. Партерная гимнастика (упражнения на полу):

- ✚ вводится в курсе «Искусство танца» (для развития у ребенка умений и навыков владения своим телом).

Движения исполняются по принципу контраста: напряжение – расслабление. исполняются образные движения: ящерка свернулась, вытянулась, кошка выгибает спину, катаемся на велосипеде, «неваляшка».

- ✚ Упражнения выстраиваются от простого к сложному;

- ✚ упражнения для стоп, колен, корпуса;

- ✚ сидя на полу;

- ✚ лежа на полу для рук, ног, корпуса.

### **Возрастная группа 4-5 лет.**

1. Постановка корпуса:

- ✚ продолжение работы над подтянутостью спины;

- ✚ красивой постановкой головы;

- ✚ ощущением «развернутости» плеч.

2. Ходьба:

- ✚ простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы):

- ✚ в спокойном темпе;

- ✚ равномерном ритме (идем получать золотые медали).

- ✚ шаг со свободной стопой: в разном ритме и темпе;

- ✚ шаг на пятках: продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага (разбей лед на луже);

- ✚ шаг на носках: работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки);

- ✚ шаг назад: исключать сталкивание детей.

3. Движения рук, включаемые в ходьбу:

- ✚ размахивание вперед;

- ✚ размахивание назад;

- ✚ подъем вверх;

- ✚ подъем в стороны;

- ✚ руки спрятаны за спину;
- ✚ движение с использованием хлопков.

#### 4. Бег:

- ✚ легкий;
- ✚ равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.

#### 5. Прыжки:

- ✚ легкие;
  - ✚ равномерные;
  - ✚ высокие: по 1/4 такта
  - ✚ низкие: по 1/8 такта.
- ✚ возможны сочетания прыжков различной длительности и чередование их чередование прыжков и «пружинки» (на преодоление двигательного автоматизма).

#### 6. Поскоки:

- ✚ легко перепрыгивать с ноги на ногу, движение вводится во второй половине учебного года (подготовка к этому виду движения проводится с детьми в первой половине года); сочетать поскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом (мячики скачут, мячики покатались).

#### 7. Притопы:

- ✚ удары стопы в пол равномерно по три (тройной притоп), различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд;
- ✚ поочередные удары равномерно и с паузой: три чередующихся удара разными ногами (по 1/8 такта и затем пауза).

#### 8. Упражнение для головы:

- ✚ наклоны головы вперед (вниз);
- ✚ в стороны (к ушкам) и по точкам с одной стороны на другую (птичка клюет и здоровается клювиком);
- ✚ полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через верх).

#### 9. Упражнение для плеч:

- ✚ спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз (одновременно два плеча и поочередно правое - левое)

#### Круговые движения плечами вперед или назад:

- ✚ руки могут быть: опущены вдоль корпуса; поставлены на пояс; положение «крылышки утят»; согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч также очерчивают круг, кисти лежат на плечах; «паровозик едет».

#### 10. Упражнения для корпуса:

- ✚ активные наклоны в стороны;
- ✚ наклоны вперед;
- ✚ перегибы корпуса назад;

✚ наклоны чередуются, исполняются в разных ритмических рисунках и на разные наклоны корпуса вперед (вниз) на 2/4, а выпрямление на 1/4 такта, затем пауза на 1/4;

✚ один подъем и опускание плеч по 1/8 такта.

#### 11. Упражнение для кистей, рук, пальцев:

Руки:

✚ к ранее выученным добавляются круговые движения;

✚ круговые движения вперед- назад, к себе - от себя;

✚ круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак);

✚ движения рук исполняются ритмично, четко (мельница, стрелки часов).

✚ работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки);

✚ пальцы рук активно собираем в кулачки, а затем вытягиваем, собирая их вместе или растопырив (кошка выпускает коготки);

✚ можно использовать пальчиковые игры.

Пружинные движения руками:

✚ выразительность и слитность движения;

✚ в качестве музыкального сопровождения можно рекомендовать музыку энергичного характера м.р. 4/4. Тема контрастов: работа над образными движениями (маленький воробушек - большой орел, бабочки - жуки, цветы -злюки- закорюки)

#### 12.Партерная гимнастика (упражнения на полу):

✚ вводится в курсе «Искусство танца» (для развития у ребенка умений и навыков владения своим телом).

Движения исполняются по принципу контраста: напряжение – расслабление.

✚ исполняются образные движения: ящерка свернулась, вытянулась, кошка выгибает спину, катаемся на велосипеде, «неваляшка». Упражнения выстраиваются от простого к сложному;

✚ упражнения для стоп, колен, корпуса;

✚ сидя на полу;

✚ лежа на полу для рук, ног, корпуса.

## 5.2. Рабочая программа дополнительного образования «Хореография»

### Модуль «Язык танца»

#### Возрастная группа 3-4 года.

##### 1. Танцевальные движения:

Приставной шаг: (шаг - приставить) (поднимаемся по лесенке, спускаемся с нее):

✚ в сторону (вправо, влево);

✚ вперед;

✚ со статичным положением рук.

Топающий шаг:

- ✚ Шаг с притопом: шаг ногой вперед, затем два притопа, пауза  $\frac{1}{4}$  такта.

Боковой галоп:

✚ Начало разучивания (движение рекомендуется вводить во второй половине года). Полуприседание: небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание - «пружинки:» мягко и резко, но равномерно.

✚ Хорошо это движение окрасить динамическими оттенками (деревянный Буратино, мягкие ноги у Мальвины).

Повороты на двух ногах:

- ✚ кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное переступание.

Вынос ноги на каблук:

- ✚ с одновременным полуприседанием;
- ✚ знакомство детей с понятием «опорная нога», «работающая нога».

Хлопки: тройные с паузой по  $\frac{1}{8}$  такта;

- ✚ удары ладонь о ладонь;
- ✚ удары по коленям;
- ✚ удары по плечам.

2. Парные движения:

Кружение в парах:

- ✚ «лодочкой»: ноги движутся вперед (друг за другом);
- ✚ отход друг от друга назад;
- ✚ различные виды хлопков в паре;
- ✚ поочередное исполнение движений партнера и партнерши;
- ✚ переходы к другому партнеру во время танца.

3. Упражнения с предметами.

Куклы:

- ✚ покачивание;
- ✚ передача друг другу.

Куклу можно:

- ✚ посадить на стульчик;
- ✚ станцевать для нее;
- ✚ погрозить ей пальчиком;
- ✚ погладит по голове.

Платочек:

✚ ранее полученные навыки движения с платочком сочетать в небольшие комбинации;

- ✚ стоя;
- ✚ продвигаясь простым шагом.

Погремушки:

✚ удары или встряхивания по  $\frac{1}{4}$  такта или  $\frac{1}{8}$  равномерно или по 3 с последующей паузой;

- ✚ поочередные удары погремушкой по правому и левому плечу;
- ✚ поочередные удары погремушкой по коленям;
- ✚ тройные удары погремушкой по ладони левой руки.

#### 4. Ориентация в пространстве:

Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках:

Круг:

- один круг;
- два круга (концентрических).

Линии:

- одна линия;
- две линии (друг за другом или лицом друг к другу);
- «змейка»;
- плетем "корзиночку";

Движение:

- по кругу (с равными расстояниями между детьми)
- в противоположную сторону;
- врассыпную;
- упражнение «петелька»
- упражнение «воротца»;
- движение по кругу в парах.

#### Возрастная группа 4-5 лет.

##### 1. Танцевальные движения:

Приставной шаг: (шаг - приставить) (поднимаемся по лесенке, спускаемся с нее):

- в сторону (вправо, влево);
- вперед;
- со статичным положением рук.

Топающий шаг:

- Шаг с притопом: шаг ногой вперед, затем два притопа, пауза  $\frac{1}{4}$  такта.

Боковой галоп:

• Начало разучивания (движение рекомендуется вводить во второй половине года). Полуприседание: небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание - «пружинки» мягко и резко, но равномерно.

• Хорошо это движение окрасить динамическими оттенками (деревянный Буратино, мягкие ноги у Мальвины).

Повороты на двух ногах:

- кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное переступание.

Вынос ноги на каблук:

- с одновременным полуприседанием;
- знакомство детей с понятием «опорная нога», «работающая нога».

Хлопки:

- тройные с паузой по  $\frac{1}{8}$  такта;
- удары ладонь о ладонь;
- удары по коленям;
- удары по плечам. Шлепки по бедрам.

## 2. Парные движения:

### Кружение в парах:

- ✚ «лодочкой»: ноги движутся вперед (друг за другом);
- ✚ отход друг от друга назад;
- ✚ различные виды хлопков в паре;
- ✚ поочередное исполнение движений партнера и партнерши;
- ✚ переходы к другому партнеру во время танца.

## 3. Упражнения с предметами.

### Куклы:

- ✚ покачивание;
- ✚ передача друг другу.

### Куклу можно:

- ✚ посадить на стульчик;
- ✚ станцевать для нее;
- ✚ погрозить ей пальчиком;
- ✚ погладит по голове.

### Платочек:

- ✚ ранее полученные навыки движения с платочком сочетать в небольшие комбинации;
- ✚ стоя;
- ✚ продвигаясь простым шагом.

### Погремушки:

- ✚ удары или встряхивания по 1/4 такта или 1/8 равномерно или по 3 с последующей паузой;
- ✚ поочередные удары погремушкой по правому и левому плечу;
- ✚ поочередные удары погремушкой по коленям;
- ✚ тройные удары погремушкой по ладони левой руки

## 4. Ориентация в пространстве:

Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках:

### Круг:

- ✚ один круг;
- ✚ два круга (концентрических).

### Линии:

- ✚ одна линия;
- ✚ две линии (друг за другом или лицом друг к другу);
- ✚ «змейка»;
- ✚ плетем "корзиночку";

### Движение:

- ✚ по кругу (с равными расстояниями между детьми)
- ✚ в противоположную сторону;
- ✚ в рассыпную;
- ✚ упражнение «петелька»;
- ✚ упражнение «воротца»;

- ✚ движение по кругу в парах.

### **5.3. Рабочая программа дополнительного образования «Хореография»**

#### **Модуль «Этикет танца»**

##### **Возрастная группа 3-5 лет.**

#### **1. Поклон.**

- ✚ Исполняется у мальчиков и девочек по-разному.
- ✚ Работа над этикетом танца:
- ✚ Партнер приглашает девочку на танец и благодарит в конце танца поклоном, девочка отвечает на приглашение и выражает благодарность за танец также, поклоном.
- ✚ Партнер проводя девочку на танец, смотрит на нее., общается с ней в танце мимикой, жестами, глазами.

### **5.4. Рабочая программа дополнительного образования «Хореография»**

#### **Модуль «Игра – начало театра»**

Научить дошкольников:

- ✚ внешнему проявлению эмоциональных состояний по мимике-выразительным движениям мышц лица;
- ✚ внешнему проявлению эмоциональных состояний по пантомимике выразительным движениям всего тела;
- ✚ внешнему проявлению эмоциональных состояний по вокальной мимике – выразительным свойствам речи;
- ✚ тонкому пониманию всех оттенков и нюансов выражения лица, жеста, движения тела другого человека.

#### **РАБОТА НАД МИМИКОЙ для детей 3 – 5 лет**

Передать мимикой следующие образы:

- ✚ Будь внимателен.
- ✚ Интерес. Получи подарок.
- ✚ Встретил хорошего знакомого.
- ✚ Удивился подарку.
- ✚ Страшно в темноте одному.
- ✚ Чувство вины.
- ✚ Стыдно за обман.
- ✚ Грустно расставаться с другом.
- ✚ Я чищу зубы.

#### **ЭТЮДЫ для детей 3-5 лет**

- ✚ «Что там происходит».

- ✚ «Кто съел варенье?»
- ✚ «Карлсон».
- ✚ «Я грозный боец».
- ✚ «Негаданная радость».
- ✚ «За стеклом».
- ✚ «Золушка».
- ✚ «Остров плакс».
- ✚ «Хмурый орел».
- ✚ «Злая собака».
- ✚ Чуня просит прощения.
- ✚ «Потерялся».
- ✚ «Змей горыныч».
- ✚ «Маленький скульптор».
- ✚ «Поход в гости».

#### **СЛУШАНИЕ МУЗЫКИ для детей 3-5 лет**

- ✚ Адигезалова В. «Мне очень весело».
- ✚ Рачева А. «Поссорились два петушка».
- ✚ Ферро А. «Гавот».
- ✚ Ломов Т. «На берегу».
- ✚ Сирийская народная мелодия «Факиры».
- ✚ Львова Д. «Хорошее настроение».

### **5.5. Рабочая программа дополнительного образования «Хореография»**

#### **Модуль «Репертуар»**

##### **Возрастная группа 3-5 лет.**

##### **Общие танцы:**

- ✚ «Лявониha»;
- ✚ «Полька - шутка»;
- ✚ «Прощаться - здороваться»;
- ✚ «Пляска парами»;
- ✚ «Топотушки»;
- ✚ «Веселые ладошки»;
- ✚ «Танец с мячиком»;
- ✚ «Пляска с султанчиками»;
- ✚ «Куклы - неваляшки»;
- ✚ «Кузнечик»;
- ✚ «Твист».

##### **Индивидуальные танцы:**

- ✚ «Поварята»;
- ✚ «Петрушки - заводные игрушки»;
- ✚ «Танец кукол»;
- ✚ «Елочки»;

- ✚ «Танец сосулек»;
- ✚ «Танец чашечек».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Сальникова Ирина Анатольевна

Действителен с 14.04.2022 по 14.04.2023