

**ПРИНЯТО:**

Общим собранием работников  
МБДОУ «Детский сад № 12»  
г.о. Самара

протокол № 5  
от «31» августа 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 12»  
г.о. Самара

\_\_\_\_\_ А.С.Ромаданова  
приказ № 2-до  
от «31» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
Хореография в детском саду**

**Возраст детей: 3-7 лет**

**Срок реализации программы: 1 учебный год (9 месяцев)  
(2 часа в неделю)**

**СОСТАВИЛ:  
Хореограф  
Маркелова В.А.**

Самара 2022г.

## **Пояснительная записка.**

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста от 3-х до 7 лет. Именно в этом возрасте у детей закладываются и развиваются очень быстро способности любого рода.

Занятия танцами, в отличие от физических нагрузок мягко, щадяще и ненавязчиво в игровой форме научат детей ритмическим танцевальным движениям, танцевальным и музыкальным играм, основным позам классического танца, дыхательной гимнастике, через которые ребенок научится чувствовать музыку и психологически раскрепостится.

Цель программы – развить творческие способности ребенка, танцевальную выразительность, эмоциональную отзывчивость к музыке, зрительную и музыкальную память, слух, координацию движений, гибкость, правильно поставить корпус и осанку, научить правильно отличать сильную музыкальную долю от слабой.

### **Задачи программы:**

**3 – 4 года**

**Приоритетные задачи:** воспитание интереса, потребности движения под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение чувственного и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

#### **1. Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;

- обогащение слушательского опыта – узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое – грустное, шаловливое – спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп ( умеренно-быстрый – умеренно-медленный ), динамику ( громко – тихо ), регистр ( высоко – низко ), ритм (сильную долю – как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

## **2. Развитие двигательных и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:*

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;
- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.);
- прыжковые движения - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", подскоки (4-й год жизни);

*Общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность), которые даются, как правило, на основе игрового образа; *имитационные движения* - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, кукла деревянная и тряпочная и т.д.);

*плясовые движения* - простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

### **3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

**самостоятельно** находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

### **4. Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

### **5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой - развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, и Т.д., Т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности (см. прил. 2) от начала до конца, не отвлекаясь - по показу взрослого или старшего ребенка.

## **6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" - "веселый Чебурашка" и др.);

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

**Рекомендуемый репертуар** (дополнительно к другим ритмическим упражнениям и пляскам под музыкальное сопровождение):

1-е полугодие: "Цветок", "Цыплята", «Новогодние игрушки»

2-е полугодие: "Танец Малышей», «Цыплята», «Веселая гусеница»

**Показатели развития.** Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

### **4 - 5 лет**

**Приоритетные задачи:** развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

## **1. Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта - включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, - развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое – грустное, шаловливое – спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый - умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;
- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

## **2. Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:*

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку");

- прыжковые движения - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", легкие поскоки;

*общеразвивающие упражнения* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность); упражнения на гибкость, плавность движений;

*имитационные движения* - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "кошка добрая и злая", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида - прошение - радость";

*плясовые движения* - элементы народных плясок, доступных по координации - например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

### **3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

### **4. Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои,

оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

## **5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения **самостоятельно** начинать и заканчивать движение вместе с музыкой
- развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: "Кошка обиделась", "Девочка удивляется" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи - в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

## **6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила **самостоятельно**: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

## **Рекомендуемый репертуар**



1-е полугодие - повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций: танец –игра «Фиксики», «Девченки и Мальчишки», «Зимняя пляска».

2-е полугодие: «Сладкая ты моя», «Тихий час», «У матросов нет вопросов»  
Мы маленькие дети

**Показателем уровня развития** является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

### **5 - 7 лет**

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

#### **1. Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в

том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малококонтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;

- развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

## **2. Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:*

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

- прыжковые движения - на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.;

*общеразвивающие упражнения* - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

*имитационные движения* - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды - "в воде", "в воздухе" и т.д.);

*плясовые движения* - элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

### **3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, несколько кругов, становиться в пары и друг за другом, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.).

### **4. Развитие творческих способностей:**

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие

проявления и давать оценку другим детям.

### **5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - **по фразам**;

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и Т.Д.);

- 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 др.

#### **6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);

- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр – например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее, на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

#### **Рекомендуемый репертуар (из "Ритмической мозаики"):**

1-е полугодие: «Микки-Маус», «Куклы», «Волшебные часы»

2-е полугодие: «Матрешки», «Одуванчики», «Мы маленькие дети»

#### **Показатели уровня развития детей:**

- выразительность исполнения движений под музыку;

- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;

- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;

умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;

- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;

- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

**Формы контроля:** открытое занятие в конце года, выступления на утренниках, участие в развлечениях.

**Обязательная одежда и обувь для занятия:**

Для девочек:

Гимнастический купальник (белый). Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков:

Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

## Литература

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности -М.,1966.
2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967.
3. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 1985.
4. Вест Клер. Источник Энергии. - М.: ТОО "ТП", 1998.
5. Выготский Л.С. Психология искусства - М.,1986.
6. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 1922.
7. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 1960.
8. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 1961. - N21 - с.119-132.
9. Кречмер Ф. Строение тела и характер. - М.,1995.
10. Лисицкая Т Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 1999.
12. Розенбаум Д.А Когнитивная психология и управление движением: сходство между вербальным и моторным воспроизведением / / Управление движениями. - М., 1990.
13. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989.
14. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. - М., 1946.
15. Руднева с.д., Пасынкова АВ. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения / / Психологический журнал. - 1982. - Т3. - N23. - с.84-92.
16. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. - М., 1947.

17. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 1994.
18. Шевченко Ю.с. Музыкалотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. - М., 1995.
19. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2000
20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данс. – Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2007.