

Пояснительная записка.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 5-7 лет. Студия разработана на основе программы Т.И. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей». Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Танцы, упражнения, предлагаемые автором, отличаются доступностью для исполнения, яркостью музыкального сопровождения и могут быть использованы на детских праздниках, конкурсах и концертах. К описанию танцев прилагаются ноты, CD-диски.

Цель программы: Воспитание пластической культуры у детей дошкольного возраста, активизация творчества через двигательный мир ребенка; развитие гармоничной и всесторонне развитой личности.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей.

Программа рассчитана на один год обучения: для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет). Занятия проводятся один раз в неделю по 30 минут. Форма обучения – подгрупповые занятия. Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

Учебный материал включает в себя:

- Виды шагов.
- Прыжки.
- Танцевальные движения
- Ритмическая гимнастика.
- Элементы танца.
- Релаксация (упражнения на расслабление мышц)

Занятия направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

В течение месяца педагог разучивает с детьми материал. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка: шаги, прыжки.(3-5 минут)
2. Основная - она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).(15-20 минут)
3. Заключительная – релаксация, поклон. (5 минут)

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в текущем году.

Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

Предполагаемый результат.

К концу обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники кружка за год обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится один раз в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения: светлый и просторный зал, музыкальная аппаратура, сценические костюмы, реквизит для танцев.

**Перспективный план студии «Каблучок»
Сентябрь**

<p>1. Формирование состава танцевальной группы детей. 2. Определение посредством анкетирования родителей интереса и склонностей детей в сфере двигательной активности. 3. Вводная беседа о танце, просмотр танцев с использованием ИКТ 4. Разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве 5 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>«Строй круг», «Найди своё место». «Качалочка» со свободным качанием рук. Упражнение «Деревянная и тряпичная кукла»</p>
---	---

Октябрь

<p>1. Составление плана работы кружка ритмики и танца. 2. Разучивание танцевальных шагов: 3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 Постановка танца:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц:</p>	<p><i>шаг на месте, приставной шаг в сторону, по диагонали.</i> Ритмическая гимнастика «Буратино»</p> <p>Наклоны головы вправо –влево, вперёд-назад. Взмахи руками вверху «привет». Отвести руки в сторону (правую, левую). Наклон вперёд, руки вытянуть и помахать ими . Припадание вправо-влево Сесть, наклон вперёд –прямо. Лёжа, поднять согнутую в колене ногу, опустить. Упражнение «велосипед». Прыжки «ноги в стороны –прямо». Упражнение на дыхание.</p> <p>Т. Суворова «Осенний вальс»</p> <p><i>Релаксация под медленную музыку.</i></p>
---	---

Ноябрь

<p>1. Ознакомление с видами ходьбы:</p> <p>2. Прыжки на двух ногах:</p> <p>3. Танцевальные движения:</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>5. Ритмический танец:</p> <p>6. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p><i>прогулка(спокойная ходьба), «топотушки»(шаг на всей ступне), хороводный шаг.</i></p> <p><i>подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед.</i></p> <p><i>пружинка, пружинка с поворотом, каблучок.</i></p> <p><i>Ритмическая гимнастика с осенними листьями</i> « Разноцветная осень»: Попеременное поднятие вытянутых рук и головы, опустить руки и голову. Взмах руками вверх через стороны, опустить постепенно, листочки подрагивают в руке. «Ветер». Наклоны с листьями над головой в стороны. Наклон вперед, показываем листья. Присесть, положить листья, выпрямиться. Присесть, взять листья, встать. Сидя. Положить листья на ноги и вести их к носочкам ног и обратно. Лечь, попеременное касание листья согнутой в колене ноги. Лёгкий бег на месте, кружение. Упражнение на дыхание: «качалочка» вправо –влево, на выдох звук « ш-шш»</p> <p>Т. Суворова «Бабка - Ёжка»</p> <p><i>Встать в круг, соединить свои ладони с соседними. Закрывать глаза, поднять руки, посегментное расслабление мышц.</i></p>
--	---

Декабрь

<p>1.Разучивание видов шагов</p> <p>2.Прыжки на двух ногах</p> <p>3. Танцевальные движения</p> <p>4 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>5 .Русский танец:</p> <p>6. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p><i>спокойная ходьба, «топотишки», боковой приставной шаг, переменный шаг, перекрёстный шаг.</i></p> <p><i>подскоки, галоп, «ножницы», вертушка. .</i></p> <p><i>притоп- веселый каблучок, «ковырялочка», «гармошечка»..</i></p> <p>Ритмическая гимнастика «Лепка снеговика»:</p> <p>Наклон головы вправо, влево с выпрямлением.</p> <p>Попеременное поднятие рук вверх со сменой темпа.</p> <p>Повороты в сторону с хлопком «берём снег».</p> <p>Наклон вниз, вперёд - «лепим снеговика».</p> <p>Выпад вправо-влево «смотрим, какой получился».</p> <p>Сидя, руки к себе, вперёд – «лепим второй ком».</p> <p>лёжа, прижать руки к коленям, перекаат вправо- влево «лепим третий ком».</p> <p>Лёжа, вытянуть ноги и руки вдоль туловища. Одновременное поднятие ноги и руки .</p> <p>Упражнение на дыхание лёжа. Поднять руки и вести их по полу со словом «Ох».</p> <p>Т. Суворова «Валенки»</p> <p><i>Стойка, руки сцеплены за спиной. Релаксация под тихую медленную музыку, плавные движения рук и ног.</i></p>
---	--

Январь

<p>1.Виды шага(закрепление):</p> <p>2. Прыжки на двух ногах:</p> <p>3. Танцевальные движения(закрепление):</p> <p>4 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p><i>«топотишки», хороводный шаг, , высокий шаг, переменный шаг, перекрестный шаг, шаг с притопом.</i></p> <p><i>подскоки, галоп, «ножницы», вертушка. Ознакомление – «веревочка»</i></p> <p><i>«пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп- веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «гармошечка».</i></p> <p>Ритмическая гимнастика «Кузнецы»</p> <p>1. Поднять руки, стукнуть рукой о руку над головой.</p> <p>То же самое вправо – влево.</p> <p>Те же движения вперёд.</p> <p>Присесть, стукнуть по колену.</p> <p>Сесть, вытянув ноги в стороны, наклониться к ноге и стукнуть у носочка ноги со</p>
---	---

<p>5 . Танец:</p> <p>6. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>словом «тук».</p> <p>«Наковальня»(мостик)</p> <p>Лёжа махи ногами поочерёдно вверх -вниз</p> <p>Прыжки ноги и руки стороны, вместе с хлопком над головой.</p> <p>Упражнение на дыхание «раздуваем меха»</p> <p>Танец «Куклы» (Т. Суворова)</p> <p><i>Релаксация лёжа с закрытыми глазами «У берега моря»</i></p>
--	--

Февраль

<p>1.Виды шага(разучивание):</p> <p>2. Прыжки на одной ноге:</p> <p>3. Танцевальные шаги и движения:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Постановка танца:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p><i>семенящий плавающий шаг, хороводный шаг косичка.</i></p> <p>«часики». «веревочка».</p> <p><i>шаги и кружение с припаданием, переменный шаг, «качалочка».</i></p> <p>Ритмическая гимнастика «Пограничники»:</p> <p>1. Встать на носочки, руку приложить ко лбу. Выпад в стороны, руки ко лбу. Присесть, постепенно лечь, затем встать. Ползание вперёд –назад. Перекаат лёжа вправо – влево. Приставной шаг вправо –влево. Прыжки по 4 точкам. Упражнение на дыхание со словом «Ш – ш – ш»</p> <p>«Чарльстон» Т. Суворова</p> <p><i>Релаксация под звуки моря.</i></p>
--	--

Март

<p>1. закрепление видов шагов и прыжков.</p> <p>2. Танцевальные движения:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p><i>шаг польки.</i></p> <p><i>Ритмическая гимнастика с цветами:</i></p> <p>1. Поднять – опустить цветы. Качание рук над головой. Пружинка с попеременным выставлением рук вперёд. Взмах рукой в сторону с отставлением ноги. Присесть, постепенно встать. Выпад вперёд с плавными движениями рук вперёд –назад. Кружение, руки над головой. Повтор первого упражнения.</p> <p>«Ромашка» Т. Суворова</p> <p><i>Встать в круг, поднять цветы, опустить со словом «ах»</i></p>
--	--

Апрель

<p>1. Закрепление видов шагов и прыжков.</p> <p>2. Танцевальные движения:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p><i>закрепление пройденного материала.</i></p> <p><i>Ритмическая гимнастика «Друзья» (в парах):</i></p> <p>1. «Лодочка» - поднять соединённые руки – опустить. Наклоны вправо – влево. Пружинка с выставлением ноги на носочек. Встать спинами, сцепить локти, наклониться вперёд. В том же положении: присесть – встать. Сесть лицом друг к другу, ноги в стороны. Соединить ладони, выпрямиться. Лечь лицом друг к другу «велосипед» Встать, прыжки на одной ноге, взявшись за руку. Упражнение на дыхание, как № 1.</p>
--	---

