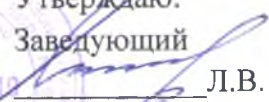


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №19 г. Томска

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 29 августа 2019 г.



Утверждаю:  
Заведующий  
  
Л.В. Лебедева  
Приказ № 40  
от «29» 08. 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
художественной направленности**

**«Хореография»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 учебных года

Автор - составитель: педагог  
дополнительного образования  
Зайцева Анастасия Владимировна

г. Томск, 2019

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1.1.Актуальность.....   | 3  |
| 1.2.Цели и задачи.....  | 4  |
| 1.3.Ожидаемые результаты и способы их проверки. Мониторинг.....         | 4  |
| 2.Тематический план программы .....                                     | 8  |
| 3. Содержание программы.....  | 9  |
| Раздел 1. «хореографическая азбука».....                                | 9  |
| 1.1.Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.....           | 9  |
| 1.2.Фигурная маршировка.....  | 10 |
| 1.3.Элементы классического танца.....                                   | 10 |
| 1.4.Элементы народного танца.....                                       | 10 |
| 1.5.Балетная гимнастика.....  | 11 |
| Раздел 2. «Музыка и танец».....   | 11 |
| 2.1.Связь музыки и движения.....  | 11 |
| 2.2.Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.....        | 11 |
| 2.3.Динамика и характер музыкального произведения в танц.движениях..... | 11 |
| 2.4.Метроритм, специальные упражнения.....                              | 12 |
| Раздел 3. «Танцевальные композиции».....                                | 12 |
| 3.1.Парные композиции.....  | 12 |
| 3.2.Массовые композиции.....  | 12 |
| 4.Методическое обеспечение.....   | 12 |
| 5.Условия реализации программы.....                                     | 14 |
| 6.Список используемой литературы.....                                   | 16 |

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность.**

Художественно-эстетическое направление - одно из приоритетных направлений, заявленное в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Программа «Хореография» является модифицированной, в основе которой положены подходы программы Т.Ф. Корневой «В мире музыкальной драматургии» и направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только способствуют пониманию ребенком прекрасного, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне гармоничной личности дошкольника, дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

В процессе организованной образовательной деятельности по хореографии разучиваются различные движения под музыку. У детей формируются навыки и умения ускорять или замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Занимаясь по программе дети будут уметь чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса тела и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, навыки основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными способностями, занятия по хореографии способствуют развитию индивидуальных качеств личности, что позволяет дополнительно решать в детском саду задачи таких образовательных областей, как: «Художественно-эстетическое развитие», «Физическая развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие»

Таким образом, программа «Хореография» является актуальной и педагогически целесообразной для реализации дополнительного образования в детском саду.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель** программы: формирование творческих способностей и развитие возможных достижений ребёнка средствами музыки и ритмических движений.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Содействовать в ознакомлении детей с историей танца.
2. Формировать умение слушать и понимать музыку, ритм, темп и характер, передавать в движении стилевые особенности музыки.
3. Формировать умение ориентироваться в пространстве, двигаться по площадке в разных рисунках и ракурсах.

#### **Развивающие:**

1. Развивать творческие способности.
2. Развивать физические данные: гибкость, пластику, координацию движений.

#### **Воспитательные:**

1. Формировать навыки работы в коллективе, коммуникативные умения.
2. Познакомить с основами этикета и правилами поведения в обществе, в публичных местах.
3. Формировать навыки здорового образа жизни.
4. Создать условия для формирования и развития личностных качеств: уверенности в себе, силы воли, чувство собственного достоинства, ответственности, трудолюбия и жизнелюбия, эмоциональной отзывчивости.

Программа создана для детей 3-7 лет и рассчитана на 4 года реализации. Организованная образовательная деятельность проводится с детьми 2 раза в неделю, максимальная численность групп не более 15 детей. Продолжительность одного занятия - 30 минут.

Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное развитие умений и навыков детей, их более глубокое освоение путем последовательного прохождения по годам развития с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

## 1.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки. Мониторинг.

К концу освоения детьми дополнительной образовательной программы у дошкольников будут сформированы следующие умения и навыки:

### 1 ГОД

- двигательных функций отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- координации, хореографической памяти;
- простейших построений (круг, линия, колонна);

- о темпах и динамике музыкальных произведений, умение отражать их в движениях;
  - воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног;
  - о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;
  - исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;
  - исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
  - коллективного исполнительства;
- в игровой форме эмоционально изображать животных.

## 2 ГОД

- двигательных функций отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
  - координации, хореографической памяти;
  - простейших построений (фигуры и рисунки танца);
  - о темпах и динамике музыкальных произведений, умение отражать их в движениях;
- вступления, умеют своевременно начинать движение по окончании вступления;
- воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног;
  - о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;
  - исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;
  - исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
  - коллективного исполнительства;
- в виде игры изучение импровизации.

## 3 ГОД

- выполнять движения по кругу, по диагонали, не ломая рисунка танца;
- выполнять простые хореографические упражнения («лягушка», «бабочка», «лодочка», «свечка», «мостик» и т.п.);
- выполнять движения, сохраняя при этом осанку;
- владеть различными видами танцевальных шагов (бег на носках, приставной шаг, подскоки, танцевальный бег на носках);
- двигаться под музыку, согласно ее ритму, темпу, характеру;
- исполнять следующие танцы; «На балу», «Новогодние часы», «Русская плясовая», «Танец моряков», «Вальс», «Хоровод», «Танец со свечами», «Эстрадный танец».

## 4 год

- постановки корпуса, ног, рук, головы;
- перестраиваться из одной фигуры в другую;
- в танце использовать различные танцевальные шаги;
- отражать ладовую окраску в художественных образах;

- воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями;
  - о массовой композиции, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
  - ориентироваться на сценической площадке;
  - ансамблевого исполнения, сценической практики.
  - самостоятельно выполнять перестроения в танце;
  - ритмично топать и хлопать под счет и под музыку;
  - выполнять простые хореографические упражнения («лягушка», «бабочка», «лодочка», «свечка», «мостик», «змейка» и т.п.);
  - различать жанры хореографии (хоровод, марш, вальс, полька и т.п.);
- исполнять следующие танцы: «Листопад» (бальный), «На грибной полянке» (историко-бытовой), «Месяц и звездочки» (классический), «Мы танцуем» (модерн), «Зимушка-зима» (народно-сценический), «На палубе корабля», «Вальс», «Веселая движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движения музыки (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

#### Пример оценки детей 4-го, 5-го года жизни:

5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

#### Оценка детей 6-го, 7-го года жизни:

4 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

- Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, полька», «Танец березок», «Русская пляска», «Украинский танец».

### **ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный — в сентябре, итоговый — в мае).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального ' и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять

настороженность, вое торг» тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что - то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, 3—5).

По тому, какое место ребёнок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии -тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичное™ поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей; зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

*Примечание:* при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Творческие проявления— умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания - оценка 0-1 балл.

Память- способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти; музыкальная,

двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму» динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т.д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

Координация» ловкость движений— точность, ловкость движений, координация, рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полу-шпагат» и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.



## II. Тематический план программы «Хореография»

| Обучение<br>(сентябрь – май) | Количество часов<br>в неделю | Количество часов<br>в месяц | Количество часов<br>в год |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 год                        | 2 часа (30 минут)            | 8 часов                     | 72 часа                   |
| 2 год                        | 2 часа (30 минут)            | 8 часов                     | 72 часа                   |
| 3 год                        | 2 часа (30 минут)            | 8 часов                     | 72 часа                   |
| 4 год                        | 2 часа (30 минут)            | 8 часов                     | 72 часа                   |

### Учебно-тематический план

| Перечень<br>основных<br>разделов<br>программ | Количество учебных часов по годам обучения |        |          |              |        |          | Всего<br>часов по<br>разделам |
|--|--|--------|----------|--------------|--------|----------|-------------------------------|
|  | 1-2; 2-3 год                               |        |          | 3-4; 4-5 год |        |          |                               |
|  | Всего                                      | Теория | Практика | Всего        | Теория | Практика |                               |
| Вводное занятие                              | 1  | 1      | 0        | 1            | 1      | 0        | 2                             |
| Азбука музыкальных движений                  | 39   | 5      | 34       | 20           | 1      | 19       | 59                            |
| Партерная гимнастика                         | 50   | 2      | 48       | 40           | 1      | 39       | 90                            |
| Играя танцуем                                | 30   | 0      | 30       | 20           | 0      | 20       | 50                            |
| Основные танцевальные движения               | 10   | 1      | 9        | 24           | 1      | 23       | 34                            |
| Репетиционно-постановочные работы            | 5  | 1      | 4        | 20           | 0      | 20       | 25                            |
| Выступления                                  | 9  | 1      | 8        | 19           | 2      | 17       | 28                            |
| Итого часов по годам обучения                | 144  | 11     | 133      | 144          | 6      | 138      | 288                           |

### III. Содержание

Программа «Хореография» состоит из 3-х разделов:

1. Хореографическая азбука.
2. Музыка и танец.
3. Танцевальные композиции.

Первый раздел предусматривает приобретение двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

Второй раздел предусматривает приобретение обучаемых знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального фольклора, воспитание музыкального слуха.

Третий раздел предполагает, изучение разноплановых танцев: образных, классических, народных, бальных, танцев в современных ритмах, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом занятии используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей детей, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

В программу включены методические рекомендации по организации и проведению занятий, использованию музыкального материала.

Курс рассчитан на 4 года обучения.

#### **Раздел 1. Хореографическая азбука**

##### **Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов**

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнение для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений, должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу или по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз;
- ~ круговые движения плечами вперед и назад двумя вместе.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;

- повороты корпуса.

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полу-пальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в тленном суставе вперед, в сторону;

Упражнения для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой ноге);
- подскоки;
- легкий бег.

### **Тема 1.2. Фигурная маршировка**

Развитие построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды рисунков танца:

- круг,
- линия,
- диагональ,
- змейка,
- колонна.

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- шаги в полуприсяде;
- маршевый шаг;
- галоп;
- подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки».

### **Тема 1.3. Элементы классического танца**

Изучаются на середине зала в первой невыворотной позиции. Постановка корпуса, рук, ног, головы:

- позиции ног 1, 2, 3;
- позиции рук: подготовительное положение, 1,3,2 позиции;
- постановка корпуса, ног, в первой невыворотной позиции.

## **Тема 1.4. Элементы народного танца**

- положение рук на поясе;
- шаг с приставкой;
- галоп;
- подскоки;
- гармошка;
- хлопки в ладоши;
- елочка;
- простые дробные выстукивания;
- хлопушки для мальчиков;
- повороты.

## **Тема 1.5. Балетная гимнастика**

Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Партерный экзерсис:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения на исправление осанки;
- упражнение на укрепление мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнение на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;

## **Раздел 2. Музыка и танец**

### **Тема 2.1. Связь музыки и движения**

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения.

### **Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях**

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленно, быстро. Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки. Использование образных упражнений и музыкальных игр.

### **Тема 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях**

Понятие о динамике (Гойе, пиано) музыкального произведения. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит» и другие. Музыкальные игры: «Медведь и мыши», «На болоте» и другие.

Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и другая). Ладовая окраска музыкального произведения (пм]ог, ттог). Использование образных упражнений: «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро», «Несмеяна и Емеля» и другие.

#### **Тема 2.4. Метроритм, специальные упражнения**

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4;

Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей игрушки, взмахом платка и т.д. На слабые доли исполнение движений менее сильных.

### **Раздел 3. Танцевальные композиции**

#### **Тема 3.1. Парные композиции**

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- постановка исполнителей в паре (приглашение на танец);
- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой, и др.
- положение рук: взявшись за одну руку, за две руки;
- ведущая роль партнера;

Воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца. Изучение образных, бальных, народных, современных, диско танцев.

#### **Тема 3.2. Массовые композиции.**

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

Изучение массовых композиций.

### **IV. Методическое обеспечение.**

Формы и методы работы. Организация занятий ритмикой обеспечивается рядом методических приемов, которые способствуют решению поставленных задач:

- наглядно-практический качественный показ;
- словесный (объяснение), желательно образное;
- игровой материал в игровой форме;
- творческий — самостоятельное создание учащимися музыкально--двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков детей выявляются на открытых показах, а так же показательных выступлениях.

Требования к организации и проведению открытого показа определяется преподавателем.

## ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок, Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. НОД происходит регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность, нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному,

6. от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях\*.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

## Методические рекомендации

В процессе образовательной деятельности дети приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

- НОД может проводиться 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

- НОД делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов и связок, желательна с элементами образности, в игровой форме.

Вторая, основная часть - изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над композициями.

Третья, заключительная часть, включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части НОД свои задачи.

Главная задача подготовительной части — организовать внимание детей, (подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе).

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов

координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении НОД необходимо постепенно увеличивать нагрузку: расчлняя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием детей. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за одну НОД. Важно добиваться осмысленного, правильного музыкального исполнения. С первых занятий важна работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

Требования к музыкальному оформлению: музыкальное оформление является основой музыкально-ритмического воспитания детей; оно должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы; музыкальный материал должен быть доступен по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми дошкольного возраста.

## **V. Условия реализации программы.**

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- Личностное общение педагога с ребенком;
- Наличие специально оборудованного кабинета;
- Правильное покрытие пола - деревянное либо ковровое покрытие;
- На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- Иметь свободный доступ к воде;
- Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- Широко использовать технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- Атрибуты, наглядные пособия;
- Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

## Список литературы

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движение. Упражнение, игры, пляски для детей 3-4 лет. М. 1981.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движение. Упражнение, игры, пляски для детей 5-6 лет, М. 1983,
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движение. Упражнение, игры, пляски для детей 6-7 лет. М. 1984.
4. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография / Н.И. Бочкарева. - Кемерово: Кемеровская академия культуры и искусств, 2000.
5. Смирнова, Н.Г. Уроки хореографии в образовательных учреждениях - учебное - методическое пособие / Н.Г. Смирнова, Н.И. Бочкарева. - Кемерово: КОИУУ, 1996.
6. Поволяева, Н. Танец как элемент художественного воспитания - 1998