

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
**ДЕТСКИЙ САД № 75**  
Калининского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
ГБДОУ №75  
Протокол № 1  
От «29» августа 2018г.

Учено мнение Совета родителей  
ГБДОУ № 75 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
От 27.08.2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий ГБДОУ № 75  
 (И.В. Дергунов)  
Приказ № 55-О  
от 29 августа 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
«Ритмическая пластика  
для детей дошкольного возраста»**

возраст 3-4 года  
возраст 4-5 лет  
возраст 5-6 лет  
возраст 6-7 лет

Срок реализации 4 года

**Автор: Остапченко Лариса Гурьевна**

Санкт-Петербург

2018 г.

# Содержание

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
	Первый год обучения (3-4 года).....	8
	Второй год обучения (4-5 лет).....	9
	Третий год обучения (5-6 лет).....	10
	Четвертый год обучения (6- 7 лет).....	11
III.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	12
IV.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	13
V.	СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО РИТМОПЛАСТИКЕ.....	22
	1. Музыкально-ритмические упражнения.....	22
	2. Элементы основ классического танца.....	25
	3. Элементы народно-сценического танца.....	27
	4. Элементы основ бального танца.....	30
	5. Система вспомогательных и корригирующих упражнений, способствующих развитию хореогра- фических данных.....	31
	6. Игровой стретчинг.....	33
VI.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	34
	Методические рекомендации.....	34
	Принципы обучения.....	34
	Методические приемы.....	34
	Формы проведения.....	35
	<i>Литература</i> .....	36
	ПРИЛОЖЕНИЕ	
	Определение пределов допустимой физической Нагрузки для детей 5 – 6 лет.....	37

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных детских садах музыкально-ритмическое воспитание имеет устоявшиеся традиции: программу, методику. В последние годы настойчиво внедряется среди инноваций ритмика. Существующие программы музыкально-ритмического воспитания ориентированы на развитие у детей двигательных гимнастических навыков, в первую очередь, а на формирование и развитие танцевальных навыков, на выявление и развитие творческих способностей, музыкальности, во вторую. На мой взгляд, это несправедливо. Ведь еще основатель ритмики швейцарский музыкант, педагог, композитор, музыковед Эмиль Жак-Далькроз видел суть и задачи музыкально-ритмического воспитания в «... общей подготовке к искусству». И эти слова точно передают суть и задачи музыкально-ритмического воспитания.

Поэтому особенностью данного курса является включение в музыкально-ритмические композиции элементов классического танца и, соответственно, специальных вспомогательных и корригирующих упражнений, способствующих развитию хореографических данных. В качестве музыкального сопровождения предполагается использовать музыку, написанную и исполненную специально для данных упражнений известным композитором и пианистом Ю. Степановым-Брегвадзе в соавторстве с балетмейстером М. Мессерер.

**Цель:** выявление и развитие творческих музыкально-ритмических способностей детей средствами хореографии, психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела, приобщение к мировой классической хореографической и музыкальной культуре.

## **Задачи:**

Ритмопластика – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, нравственного и, в целом, психического развития детей.

Задачи, стоящие перед педагогом в процессе выполнения программы, можно разделить на следующие:

## *Обучающие:*

- освоение теоретической и исполнительской базы знаний, умений и навыков в области хореографического искусства;
- овладение основами сценического актерского и танцевального мастерства.

### *Воспитательные:*

- воспитание художественного вкуса;
- воспитание чувства патриотизма на образцах народной танцевальной культуры;
- воспитание трудолюбия, настойчивости, целеустремленности;
- избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов;
- воспитание нравственно-этического отношения к сверстникам, взрослым. Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

### *Развивающие:*

- укрепление мышц корпуса, ног, рук;
- развитие выворотности ног, гибкости шага;
- усвоение принятой в классическом танце постановки корпуса;
- формирование красивых манер, походки, осанки, выразительности телодвижений и поз;
- развитие элементарных навыков координации движения, чувства ритма, музыкальности, артистичности и т.д.;
- совершенствование исполнительского мастерства детей;
- укрепление здоровья детей;

### **Принципы и подходы к формированию Программы.**

Программа «Ритмическая пластика для детей дошкольного возраста» разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании»;
- Концепцией дошкольного воспитания;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года);
- СанПиН от 22 июля 2010г.№ 91 от 20.12. 2010.№164.

При составлении программы «Ритмическая пластика для детей дошкольного возраста» использовались следующие парциальные образовательные программы:

- «Основы классического танца» А.Я.Вагановой (М.: Лань, 2007);
- «Народно-сценический танец», учебное пособие К.С. Зацепиной, А.А.Климовой, К.Б.Рихтер, Н.М.Толстой, Е.К. Фарманянц (М.:Искусство,1976);
- «Ладушки». «Топ- хлоп, каблучок». Танцы в детском саду. Алексеевой И.В., Каплуновой И.М., Новоскольцевой И.А. (СПб., «Композитор». 2005);
- «Ритмическая мозаика» . Программа по ритмической пластике. Бурениной А.И. (СПб., «музыкальная палитра. 2012).

## **Методические принципы построения программы:**

1. Принцип психологической комфортности.
2. Учет индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников в соответствии с современной научной «Концепцией дошкольного воспитания» (В.В.Давыдов, В.А.Петровский и др.) признание самоценности дошкольного детства. Подготовка ребенка к восприятию различной аудиальной информации через собственные ощущения.
3. Принцип гуманно-личностного отношения к ребенку, всестороннее формирование духовных и общечеловеческих ценностей.
4. Последовательное усложнение поставленных задач.
5. Принцип преемственности.
6. Принцип положительной оценки.

Программа «Ритмическая пластика для детей дошкольного возраста» предназначена для использования в ГБДОУ №75 Калининского района в качестве дополнительной общеразвивающей программы и рассчитана на четыре года обучения.

Работа в младшей, средней и старшей группе проводится 2 раза в неделю. Продолжительность занятий в младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут.

С детьми 6-7 лет занятия проводятся определенными периодами – циклами. В течение трех недель, соответственно 9 занятий, с детьми разучивается материал одного из указанных циклов. Вспомогательные и корригирующие упражнения, а также игровой стретчинг являются составной частью каждого занятия.

Проведение занятий циклами значительно снижает физическую нагрузку и помогает успешному освоению программного материала.

Первая неделя цикла отводится освоению новых заданий.

Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями.

Третья – окончательному закреплению пройденного материала

Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал, не расходуя на каждом занятии силы на запоминание новых элементов и композиций.

Занятия проводятся два раза в неделю по 25 – 30 минут каждое (1 час в неделю).

Всего 64 занятия в год (32 часа).

Занятия проводятся по подгруппам (10-12 человек). Возраст 6-7 лет Мальчики и девочки занимаются вместе.

## Планируемые результаты освоения Программы:

### *Первый год обучения (3-4 года)*

- Способен в общих чертах воспринимать контрастный характер музыки и движений, понимать игровое содержание танца, игры:
  - развито дифференцированное восприятие основных средств музыкальной и внемузыкальной выразительности (движений);
  - элементарно различает основные, сюжетно-образные и танцевальные движения.
- Способен изображать собственное отношение к музыкальному образу, игровому персонажу, адекватно реагируя на яркие средства музыкальной выразительности.
- Старается выполнять движения под музыку.
- Умеет элементарно ориентироваться в пространстве.

### *Второй год обучения (4-5 лет)*

- Может выразительно передавать в движениях характер музыки и развитие игрового образа, используя средства выразительности (музыкальные и внемузыкальные).
- Умеет ориентироваться в пространстве.
- Может самостоятельно участвовать в играх и исполнять танцы.
- Владеет в элементарной форме следующими движениями:
  - основными;
  - образными;
  - некоторыми танцевальными (русского народного, детского бального и современного танцев).
- Может творчески проявлять себя в выразительности движений постановочных игр и танцев.
- В свободной пляске движения выполняет непринужденно, естественно, самостоятельно их меняет в связи с изменениями характера музыки.

### *Третий год обучения (5-6 лет)*

- Достаточно развито дифференцированное восприятие более сложного музыкально-ритмического репертуара; ребенок различает, сравнивает выразительные средства (музыкальные, внемузыкальные), на которые опирались исполнители танцев, хороводов, игр; различает, понимает форму танца, композицию игры, хоровода и т.п.
- Развито довольно тонкое музыкально-сенсорное восприятие, прежде всего чувство ритма: ритм суммирования, дробления, пунктирный (передает хлопками, шагами и

т.п.); может соотносить увеличение (уменьшение) амплитуды движения с усилением (ослаблением) звучания музыки.

- Умеет в своей музыкально-игровой, танцевальной деятельности ориентироваться на смену средств выразительности для передачи формы танца, композиции игры, а также характера и содержания музыки.

#### *Четвертый год обучения (6-7 лет)*

- Знает технику безопасности на занятиях в спортивно-танцевальном зале, этикет на уроке хореографии.
- Выполняет основные элементы балетной гимнастики, танцевальные элементы и простые комбинации.
- Начинает и заканчивает движение с началом и концом музыки, определяет темп, ритм музыки, выполняет движение с различной силой и амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.
- Слушает и слышит музыку во время движения, следуя методическим рекомендациям.
- Ориентируется в пространстве (умеет определять направление, двигаться вправо, влево, вперед, назад, вокруг себя и т.д.), владеет мышечным чувством.

#### **Оценка результатов обучения:**

Оценить возможности детей и результаты обучения по программе помогает поэтапный контроль.

*Этап 1. Входной контроль.* При зачислении в группу педагог определяет уровень физического развития каждого ребенка, возможности опорно-двигательного аппарата, природные данные (музыкальность, чувство ритма, координацию, гибкость, выворотность, шаг, и.т.д.), выясняет уровень психического развития (внимание, мышление, память).

*Этап 2. Текущий контроль.* Дети выполняют контрольные и творческие задания, выявляющие степень усвоения учебного материала. Педагог проводит беседы с детьми и их родителями.

*Этап 3. Итоговый контроль.* В конце каждого полугодия обучения проводится открытый ритмопластики. Результаты творческой работы третьего и четвертого года обучения представляются на конкурсах, фестивалях.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### *Первый год обучения (3-4 года)*

(Периодичность – 8 занятий в месяц. Продолжительность 1 занятия – 15 минут)

№	Тема	Количество занятий	Период прохождения материала (месяц, кол-во часов )	Теоретические занятия	Практические занятия
1	«В гостях у лесных жителей»	16	Октябрь – ноябрь 4 часа	20 минут	3 часа, 40 минут
2	«Новогодняя сказка»	14	Декабрь – январь 3 часа, 30 минут	20 минут	3 часа, 10 минут
3	«Мамин праздник »	16	Февраль – март 4 часа	20 минут	3 часа, 40 минут
4	«У Солнышка в гостях	16	Апрель – май 4 часа	20 минут	3 часа, 40 минут
	Всего	62	15 часов, 30 минут	1 час, 20 минут	14 часов, 10 минут



## **Второй год обучения (4-5 лет)**

(Периодичность – 8 занятий в месяц. Продолжительность 1 занятия – 20 минут)

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>Период прохождения материала</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>
1	«В гостях у Белочки»	8	Октябрь 2 часа 40 минут	10 минут	2 часа, 30 минут
2	«Как ежик готовился к зиме»	8	Ноябрь 2 часа 40 минут	15 минут	2 часа, 25 минут
3	«Новогодние игрушки»	8	Декабрь 2 часа 40 минут	15 минут	2 часа, 25 минут
4	«В гостях у Зимушки-Зимы»	6	Январь 2 часа	10 минут	2 часа, 30 минут
5	«Путешествие в Африку»	8	Февраль 2 часа 40 минут	15 минут	2 часа, 25 минут
6	«Приключения Зайчонка»	8	Март 2 часа 40 минут	15 минут	2 часа, 25 минут
7	«Здравствуй, Весна!»	8	Апрель 2 часа 40 минут	15 минут	2 часа, 25 минут
8	«Приключения на море»	8	Май 2 часа 40 минут	15 минут	2 часа, 25 минут
	Всего	62	20 часов, 40 минут	1 час, 50 минут	18 часов, 50 минут

### *Третий год обучения (5-6 лет)*

(Периодичность – 8 занятий в месяц. Продолжительность 1 занятия – 25 минут)

№	Тема	Количество занятий	Период прохождения материала	Теоретические занятия	Практические занятия
1	«Девочка и дождик»	8	Октябрь 3 часа 20 минут	15 минут	3 часа, 5 минут
2	«В гостях у гномов»	8	Ноябрь 3 часа 20 минут	20 минут	3 часа
3	«Музыкальный Дед Мороз»	8	Декабрь 3 часа 20 минут	20 минут	3 часа
4	«В гостях у Бабы – Яги»	6	Январь 2 часа 30 минут	15 минут	2 часа, 15 минут
5	«Сказочный бал»	8	Февраль 3 часа 20 минут	20 минут	3 часа
6	«На цветочной поляне»	8	Март 3 часа 20 минут	20 минут	3 часа
7	«На птичьем празднике»	8	Апрель 3 часа 20 минут	20 минут	3 часа
8	«Веселый карнавал»	8	Май 3 часа 20 минут	20 минут	3 часа
	<b>Всего</b>	62	25 часов. 50 минут	2 часа, 30 минут	23 часа, 20 минут

## *Четвертый год обучения (6-7 лет)*

(Периодичность – 8 занятий в месяц. Продолжительность 1 занятия – 30 минут)

№	Тема	Количество занятий	Период прохождения материала	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Музыкально-ритмические занятия	6	Октябрь 3 часа	15 минут	2 часа, 45 минут
2	Элементы основ классического танца	6	Октябрь-ноябрь 3 часа	20 минут	2 часа, 40 минут
3	Музыкально-ритмические занятия	6	Ноябрь-декабрь 3 часа	20 минут	2 часа, 40 минут
4	Элементы народного танца	6	Декабрь 3 часа	20 минут	2 часа, 40 минут
5	Музыкально-ритмические занятия	6	Январь 3 часа	15 минут	2 часа, 45 минут
6	Элементы основ классического танца	6	Февраль 3 часа	20 минут	2 часа, 40 минут
7	Музыкально-ритмические занятия	6	Февраль-март 3 часа		2 часа, 40 минут
8	Элементы основ бального танца	6	Март 3 часа	20 минут	2 часа, 40 минут
9	Музыкально-ритмические занятия	6	Апрель 3 часа	20 минут	2 часа, 40 минут
10	Элементы основ классического танца	6	Апрель-май 3 часа		2 часа, 40 минут
11	Потопение пройденного материала. Участие в фестивале	2	Май 1 час	-	1 час
	<b>Всего</b>	62	31 час	2 часа, 30 минут	28 часа, 30 минут

### III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название программы	Количество учебных часов в Неделю	Название группы	Возраст	Время проведения услуги	День недели	Место проведения
«Ритмическая пластика для детей дошкольного возраста»	2*15 мин	Вторая младшая	3-4	16.45-17.00	Понедельник Четверг	Музыкальный зал
	2*20 мин	Средняя	4-5	17.05-17.25		
	2*25 мин	Старшая	5-6	17.35-18.00		
	2*30 мин	Подготовительная	6-7	18.00-18.30		

# IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## Первый год обучения (3-4 года)

№	Тема	Программное содержание	Основной репертуар
1	«В гостях у лесных жителей»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вызвать интерес к музыкально-ритмическим движениям.</li><li>2. Познакомить детей с назначением зала и правилами поведения в нем.</li><li>3. Учить повторять простые плясовые движения за педагогом.</li><li>4. Развивать умение передавать в пластике образы знакомых животных.</li><li>5. Учить начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.</li></ol>	«Веселые путешественники», «Птички», «Зайчик», «Маленький танец».
2	«Новогодняя сказка»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Продолжать воспитывать интерес к движениям под музыку.</li><li>2. Познакомить детей с новогодними сказочными персонажами, новогодними песнями, учить передавать в мимике и пантомимике образы сказочных героев (Деда Мороза, Снегурочки, Бабы-Яги).</li><li>3. Учить детей ориентироваться в пространстве: находить свободное место в зале, перестраиваться в круг.</li><li>4. Воспитывать умение вести себя в группе во время движения.</li></ol>	«Снежинки», «Танец Деда Мороза», «Баба-Яга», «Гномики».
3	«Мамин праздник»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развивать эмоциональную отзывчивость детей на музыку, на образно-игровые движения.</li><li>2. Продолжать развивать умение детей ориентироваться в пространстве: становиться друг за другом, двигаться по кругу, становиться в пары.</li><li>3. Учить передавать в движении характер музыки и ее настроение (веселое-грустное, шаловливое-спокойное).</li><li>4. Учить детей выполнять простые танцевальные движения в парах.</li></ol>	«Курочка и цыплята», «Полечка», «Лошадки», «Парный танец».
4	«У Солнышка в гостях»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Продолжать развивать умение детей ориентироваться в пространстве: двигаться парами по кругу, двигаться вперед и назад, змейкой.</li><li>2. Развивать умение передавать в движениях ритм (сильную долю – как акцент), динамику (громко – тихо), различать 2-3 частную форму произведения.</li><li>3. Учить детей самостоятельно находить выразительные позы и движения в пластических этюдах, изображающих птиц, зверей, транспорт, игрушки, а также коммуникативные жесты.</li></ol>	«Веселый поезд», «Песенка-чудесенка», «На лесной полянке».

## Второй год обучения (4 – 5 лет)

№	Тема	Программное содержание	Основной репертуар
1	«В гостях у Белочки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызвать интерес детей к занятиям ритмикой.</li> <li>2. Развивать умение передавать в мимике и пантомимике образы лесных животных.</li> <li>3. Учить выполнять простые танцевальные элементы (полуприседы, притопы).</li> </ol>	«Белочка», «Танец с орешками», «Осенние листочки», «Лиса и зайцы».
2	«Как ежик готовился к зиме»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать воспитывать интерес к движениям под музыку.</li> <li>2. Развивать умение передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения.</li> <li>3. Закреплять умения детей строиться в шеренгу, в колонну, в круг.</li> </ol>	«Ежик», «Веселый дождик», «Листопад», «Тучка и солнышко».
3	«Новогодние игрушки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик от прослушивания новогодних песен.</li> <li>2. Совершенствовать способность детей передавать в пластике образ новогодних игрушек.</li> <li>3. Учить детей самостоятельно находить свое оригинальное движение в музыкальных этюдах.</li> </ol>	«Новогодние игрушки», «Здравствуй, Новый Год!», «Елочка», «Подарки».
4	«В гостях у Зимунки-Зимы»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обогащать слушательский опыт детей за счет включения для ритмических движений доступных произведений П. Чайковского, новых детских песен о зиме.</li> <li>2. Совершенствовать умение передавать в движении различный темп, динамику (громко – тихо, умеренно громко), ритм (ритмическую пульсацию).</li> <li>3. Продолжать воспитывать культурные привычки во время занятий ритмикой.</li> </ol>	П. Чайковский «Детский альбом», «Зимняя песенка», «Снеговик».
5	«Путешествие в Африку»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать интерес детей к имитационным движениям, раскрывающим образ животных Африки.</li> <li>2. Совершенствовать умение передавать в движении характер, настроение некоторых диких животных (обезьян, слона, бегемота, льва).</li> <li>3. Развивать умение самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.</li> </ol>	«Жар – Африка», «Обезьянки», «Слоненок», «Я на солнышке лежу».
6	«Приключения Зайчонка»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать способность различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и слове.</li> <li>2. Совершенствовать умение детей перестраиваться в круг, в несколько кругов, строиться в пары.</li> <li>3. Развивать умение передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое, грустное, торжественное, беспокойное).</li> </ol>	«Полька», «Колыбельная для мамы», «Зайчиха и зайцы», «Веселый марш».
7	«Здравствуй, Весна!»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать гибкость, пластичность, мягкость движений в весеннем танце с лентами.</li> <li>2. Учить передавать в движении динамику произведения (усиление звучания и уменьшение).</li> <li>3. Продолжать прививать детям простые навыки этикета во время занятий.</li> </ol>	«Весна – Красна», «Капель», «Вальс», «Топ – хлоп».
8	«Приключения на море»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать воображение, фантазию, умение подбирать оригинальные движения под заданную музыку и образ.</li> <li>2. Совершенствовать умение детей передавать в движении образ, характер, настроение сказочных героев (Русалочки, Пиратов).</li> </ol>	«Море, море», «Русалочка», «Пираты», Этюд «На морском дне».

## Третий год обучения (5-6 лет)

№	Тема	Программное содержание	Основной репертуар
1	«Девочка и дождик»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать интерес и любовь детей к движениям под музыку.</li> <li>2. Совершенствовать умение детей становиться в пары, в несколько кругов, двигаться в парах по залу.</li> <li>3. Развивать пластичность, мягкость, плавность движений в танцевальной композиции с осенними листьями.</li> </ol>	<p>«Марш», «Осенний вальс», « Улетай, туча!» «Ветерок»</p>
2	«В гостях у гномов»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение детей выражать в движении характер музыки и ее настроение , передавать как контрасты так и оттенки в звучании.</li> <li>2. Учить детей выполнять шаг польки.</li> </ol>	<p>«Танец гномов», «Полька», «В лесу», «Дружба»</p>
3	«Музыкальный Дед Мороз»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать умение передавать в движении разнообразный темп ( ускорение и замедление ), динамику ( усиление и уменьшение звучания ).</li> <li>2. Учить детей выполнять шаг с притопом, шаг польки в парах.</li> <li>3. Развивать умение импровизировать, самостоятельно создавать образ сказочных героев.</li> </ol>	<p>«Карнавал», «Музыкальный Дед Мороз», «Веселая полька», «Снежный вальс».</p>
4	«В гостях у Бабы – Яги»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать способность различать жанр произведения ( плясовая, вальс, полька, старинный танец, современный танец ) и выражать это в соответствующих движениях.</li> <li>2. Учить выполнять танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев.</li> <li>3. Развивать умение сочинять несложные плясовые движения, передавая образ сказочных персонажей.</li> </ol>	<p>«Бабка – Ёжка», «Поезд», «Сказочный лес», «Печка».</p>
5	«Сказочный бал»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать интерес к старинным бальным танцам.</li> <li>2. Учить детей исполнять танец «Менуэт».</li> <li>3. Совершенствовать умение выполнять шаг польки в парах.</li> <li>4. Познакомить с элементарными правилами этикета на балу.</li> </ol>	<p>«Принцесса», «Менуэт», «Старинная полька», «В старом замке».</p>
6	«На цветочной поляне»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать интерес детей к танцевальным движениям с атрибутами ( цветы, ленты).</li> <li>2. Совершенствовать умение сочинять несложные танцевальные композиции с атрибутами.</li> <li>3. Развивать умение оценивать свои творческие проявления.</li> </ol>	<p>«Вальс цветов», «Ландыши», «Волшебный цветок », «Парный танец».</p>
7	«На птичьем празднике»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать интерес детей к музыкальным произведениям про птиц, расширять кругозор (слушание птичьих голосов, ознакомление с некоторыми повадками птиц)</li> <li>2. Совершенствовать умение передавать в движении характер и настроение различных птиц и животных.</li> <li>3. Учить давать адекватную оценку себе и другим детям.</li> </ol>	<p>«Птичий двор», «Кукушка», «Жаворонок», «Веселая синица»</p>
8	«Веселый карнавал»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать способность к выразительному, одухотворенному исполнению движений.</li> <li>2. Формировать адекватную оценку и самооценку при выполнении творческих и образных заданий.</li> </ol>	<p>Повторение пройденного в течение года репертуара.</p>

## **Четвертый год обучения (6-7 лет)**

### **Учебный материал для детей 6-7 лет включает следующие разделы:**

1. Музыкально-ритмические упражнения
2. Основы классического танца
3. Элементы народно-сценического танца.
4. Элементы бального танца.
5. Вспомогательные и корригирующие упражнения.
6. Игровой стретчинг.

Изучение курса начинается с несложных движений и заданий в начале года, затем расширяется, совершенствуется и обогащается во второй половине года.

Материал не всех разделов дается детям на одном занятии. В первом полугодии обучения должны преобладать элементы музыкально-ритмического обучения (с октября по декабрь). Постепенно вводятся элементы народного танца, простейшие комбинации детских бальных танцев, элементы основ классического танца и ряд вспомогательных и корригирующих упражнений.



## Распределение программного материала на год

(1 цикл – 3 недели – 6 занятий – 3 часа)

	Время проведения (месяц)	Учебный материал (цикл)	Задачи
1.	Октябрь (3 часа)	Музыкально-ритмические занятия	<p>Закреплять умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, частей и всего музыкального произведения.</p> <p>Учить детей переключаться с одного темпа на другой.</p> <p>Передавать в движении простейший ритмический рисунок (хлопками) и тройной перетоп ногами. Движения марша выполнять в устойчивом темпе.</p> <p>Упражнять в ходьбе разного характера, имитирующей движения животных (лиса медведь, лошадь, лягушки) в легком ритмическом беге, поскоках; закреплять умение двигаться боковым галопом; учить переменный шаг, приставной шаг в сторону, пружинящий шаг.</p> <p>Продолжать учить детей творчески использовать и выразительно исполнять в свободных плясках знакомые движения, выразительно передавать в движении содержание мелодии.</p> <p>Развивать и обогащать двигательную память ребенка, умение ориентироваться в пространстве</p>
2.	Октябрь – ноябрь (3 часа)	Элементы основ классического танца	<p>Познакомить детей с основными положениями рук и ног в классическом танце. Учить последовательно выполнять движения рук в позициях ритмично под музыку, делая акцент на сильную долю такта. Учить детей выдерживать паузы, соблюдая красивую позу.</p> <p>Разучить технику выполнения вспомогательных и корригирующих упражнений. Работать над ритмичным выполнением данных движений под музыку с разным музыкальным размером.</p> <p>Развивать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок координацию движений.</p>

3.	Ноябрь-декабрь (3 часа)	Музыкально-ритмические занятия  Элементы бального танца «Ку-ка-ре-ку»	<p>Учить детей выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами, отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок.</p> <p>Упражнять в плавном движении рук без предметов. Добиваться легкости, естественности и непринужденности в выполнении всех движений.</p> <p>Учить эмоционально передавать игровые образы; закреплять умение легко и энергично скакать с ноги на ногу, исполнять шаг вперед с каблука, притопы, хлопки (тройные, на каждую четверть), пружинящий шаг, выполнять приставной шаг, прыжки на одной ноге).</p> <p>Стимулировать и поощрять творческие проявления детей в инсценировках, свободных плясках, придерживаясь выбранного жанра.</p>
4.	Декабрь (3 часа)	Элементы народного танца  Музыкально-ритмические занятия	<p>Познакомить детей с основными положениями рук и ног в русском народном танце. Разучить русский поклон и боковой ход «гармошка». Составить совместно с детьми этюд из разученных движений – развивать творческие способности, соблюдая рамки выбранного жанра.</p> <p>Учить детей вслушиваться в музыкальные фразы, самостоятельно отмечать изменением движением смену музыкальных фраз.</p> <p>Учить детей выразительно и точно исполнять движения в соответствии с образом и характером музыки, в танцевальных композициях с зафиксированными движениями, добиваться слаженности, синхронности движений; в свободных плясках побуждать детей импровизировать, комбинируя знакомые элементы.</p>

5.	Январь (3 часа)	Музыкально-ритмические занятия	<p>Учить детей четко отмечать в движении смену частей, музыкальных фраз, слышать акценты в музыке.</p> <p>Учить отражать в движении контрастные динамические оттенки (форте, пиано). Упражнять в боковом галопе и легком поскоке. Свободно ориентироваться в пространстве.</p> <p>Совершенствовать умение детей передавать в движении ярко выраженной характер каждого отрывка музыки. Слышать ускорение темпа и отражать это в движении, воспитывать выдержку, выразительность игровых образов.</p>
6.	Февраль (3 часа)	Элементы основ классического танца	<p>Закрепить основные позиции рук и ног. Учить выполнять Demi-plié в I позиции медленно, плавно, без рывков, удерживая корпус вертикально (за счет мышц ног), вытягивая позвоночный столб вверх. Формировать правильную осанку.</p> <p>Разучить шаг польки в медленном темпе, учить выполнять с носка, разворачивая носки наружу, не наклоняя корпус вперед. На сильную долю такта делать небольшой наклон в сторону. Развивать координацию движений рук и ног.</p> <p>С помощью системы вспомогательных и корригирующих упражнений добиваться движения свободы в тазобедренном суставе и легкости при подъеме ног.</p>
7.	Февраль–март (3 часа)	Музыкально-ритмические занятия  Элементы бального танца «Хлопушки»	<p>Закрепить умение детей выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами. Учить ускорять и замедлять движение, в зависимости от темпа, менять движения, следуя динамическим изменениям музыки.</p> <p>Продолжать формировать творческие способности детей, предлагая придумать новые варианты в играх, элементы танцевальных движений, комбинируя их, учить составлять несложные композиции плясок.</p> <p>Закреплять умение детей передавать в движении легкий характер музыки. Отмечать ритмический рисунок окончания мелодии прыжками на двух ногах, выполнять хлопки с разнообразным ритмическим рисунком.</p> <p>совершенствовать умение детей самостоятельно начинать движение после</p>

			вступления.
8.	Март (3 часа)	Музыкально-ритмические занятия          Элементы народного танца	<p>Закреплять у детей умение самостоятельно менять движение со сменой частей, чередованием музыкальных фраз динамическими изменениями в музыке.</p> <p>Отмечать в движении сильную долю такта; реагировать сменой движений на смену характера музыки; самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений.</p> <p>Самостоятельно менять движения со сменой музыки;</p> <p>Передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок.</p> <p>Учить детей различать разнохарактерные части музыкального произведения, соблюдать темповые изменения. Организованно действовать всем коллективом. Ориентироваться в игровой ситуации.</p> <p>Начать разучивать композиции движений к показательному танцу на фестивале</p> <p>Разучить движения боковым и шаркающим шагом.</p> <p>Закрепить умение двигаться разными видами галопа, делая акцент на сильную долю такта, соблюдая интервалы между парами, добиваться синхронности исполнения движения с партнером.</p> <p>Добиваться легких, плавных движений руками с платком, согласованности с движениями верхней части корпуса и головы.</p>
9.	Апрель (3 часа)	Музыкально-ритмические занятия	<p>Закреплять у детей умение самостоятельно менять движение со сменой частей, чередованием музыкальных фраз динамическими изменениями в музыке; отмечать в движении сильную долю такта; реагировать сменой движений на смену характера музыки; самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений.</p> <p>Самостоятельно менять движения со сменой музыки;</p> <p>Передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок;</p> <p>Передавать в движении смену частей музыки, чередование музыкальных фраз.</p> <p>Продолжать разучивать композиции</p>

			движений к показательному танцу «Веселые человечки»
10.	Апрель - май (3 часа)	Элементы основ классического танца	<p>Выразительно двигаться шагом полки как в медленном, так и быстром темпе. Учить выполнять данное движение в парах, добиваясь синхронного исполнения.</p> <p>Разучить и добиваться правильного исполнения Releve на полупальцах (в невыворотных позициях), Allegro: temps leve sauté в I позиции.</p> <p>С помощью системы вспомогательных и корректирующих упражнений укреплять глубокие мышцы спины, передние связки грудного отдела позвоночника, укреплять мышцы, удерживающие лопатки в вертикальном положении.</p> <p>Формировать правильную стопу.</p>
11.	Май (2 часа)	Музыкально-ритмические занятия  Участие в фестивале    Элементы бального танца-игры «О-па-па»	<p>Подготовка и участие в фестивале с хореографической композицией «Веселые человечки» - способствовать развитию исполнительских навыков, избавлению от стеснительности, зажатости.</p> <p>Точно и правильно выполнять движения в танцевальной композиции</p> <p>Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.</p> <p>Отмечать движением разный характер музыки 2-х музыкальных частей. Приучать детей ощущать момент выполнения затактового поскока. Учить детей, выполняя 3 перетопа, поворачиваться в пол оборота не опуская рук.</p>

# V. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО РИТМОПЛАСТИКЕ

## 1. Музыкально-ритмические упражнения

Работа по музыкально-ритмическому развитию строится по следующим направлениям:

Темп движений	а) устойчивость в темпе; б) переключение с одного темпа на другой; в) постепенное ускорение ил замедление темпа.
Характер и динамика движений	а) отражение в движении характера музыки; б) отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато).
Форма и фразировка	Не углубляясь в детальный анализ музыкальных форм, достаточно ограничиться различением и определением следующих элементов: а) часть; б) предложение; в) фраза. Работа над музыкальной формой и фразировкой дает возможность планировать движение в пространстве. В заданиях фигурные построения могут наглядно передавать структуру музыкального отрывка.
Метр	а) движение, отмечающее начало такта; б) вступление в движение на такт позднее своего соседа; в) затактовое построение; г) дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4; д) дирижерские жесты, совмещенные с шагами, бегом, прыжками.
Ритмический рисунок	а) целая нота; б) половинная; в) четверть; г) восьмая, шестнадцатая.
Передача ритмического рисунка	а) хлопками, шагами; б) бегом и другими движениями; в) соблюдением пауз; г) синкопированными движениями;

Занятия ритмикой проводятся в игровой форме.

1-я неделя – Последовательное разучивание композиций

2-я неделя – Совместное исполнение композиций с педагогом.

3-я неделя – Самостоятельное исполнение композиций

Тема	Задачи цикла (3 недели)
	<b>Октябрь</b>
<b>«Путешествие в веселом автобусе».</b>	<p>Двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, частей и всего музыкального произведения.</p> <p>Учить детей переключаться с одного темпа на другой.</p> <p>Передавать в движении простейший ритмический рисунок (хлопками) и тройной перетоп ногами. Движения марша выполнять в устойчивом темпе.</p> <p>Упражнять в ходьбе разного характера, имитирующей движения животных (лиса медведь, лошадь, лягушки) в легком ритмическом беге, поскоках; закреплять умение двигаться боковым галопом; учить переменный шаг, приставной шаг в сторону, пружинящий шаг.</p> <p>Продолжать учить детей творчески использовать и выразительно исполнять в свободных плясках знакомые движения, выразительно передавать в движении содержание мелодии.</p> <p>Развивать и обогащать двигательную память ребенка, умение ориентироваться в пространстве.</p>
	<b>Ноябрь</b>
<b>«Подводное царство»</b>	<p>Учить детей вслушиваться в музыкальные фразы, самостоятельно отмечать изменением движением смену музыкальных фраз.</p> <p>Учить детей выразительно и точно исполнять движения в соответствии с образом и характером музыки, в танцевальных композициях с зафиксированными движениями, добиваться слаженности, синхронности движений; в свободных плясках побуждать детей импровизировать, комбинируя знакомые элементы.</p>
	<b>Декабрь</b>
<b>«В гостях у Снежной Королевы»</b>	<p>Учить детей вслушиваться в музыкальные фразы, самостоятельно отмечать изменением движением смену музыкальных фраз.</p> <p>Учить детей выразительно и точно исполнять движения в соответствии с образом и характером музыки, в танцевальных композициях с зафиксированными движениями, добиваться слаженности, синхронности движений; в свободных плясках побуждать детей импровизировать, комбинируя знакомые элементы.</p>
	<b>Декабрь-январь</b>
<b>«В цирке»</b>	<p>Учить детей четко отмечать в движении смену частей, музыкальных фраз, слышать акценты в музыке.</p> <p>Учить отражать в движении контрастные динамические оттенки (форте, пиано). Упражнять в боковом галопе и легком поскоке. Свободно ориентироваться в пространстве.</p> <p>Совершенствовать умение детей передавать в движении ярко выраженный характер каждого отрывка музыки. Слышать ускорение темпа и отражать это в движении, воспитывать выдержку, выразительность игровых образов.</p>
	<b>Февраль- март</b>
<b>«В пещере горного короля»</b>	<p>Закрепить умение детей выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами. Учить ускорять и замедлять движение, в зависимости от темпа, менять движения, следуя динамическим изменениям музыки.</p> <p>Продолжать формировать творческие способности детей, предлагая придумать новые варианты в играх, элементы танцевальных движений, комбинируя их, учить составлять несложные композиции плясок.</p>

	<b>Март-апрель</b>
<b>«Сказочный лес»</b>	<p>Закреплять у детей умение самостоятельно менять движение со сменой частей, чередованием музыкальных фраз динамическими изменениями в музыке.</p> <p>Отмечать в движении сильную долю такта; реагировать сменой движений на смену характера музыки; самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений.</p> <p>Самостоятельно менять движения со сменой музыки;</p> <p>Передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок.</p> <p>Учить детей различать разнохарактерные части музыкального произведения, соблюдать темповые изменения. Организованно действовать всем коллективом. Ориентироваться в игровой ситуации.</p> <p>Начать разучивать композиции движений к показательному танцу на фестивале.</p>
	<b>Апрель</b>
<b>«Прогулка в лес»</b>	<p>Закреплять у детей умение самостоятельно менять движение со сменой частей, чередованием музыкальных фраз динамическими изменениями в музыке; отмечать в движении сильную долю такта; реагировать сменой движений на смену характера музыки; самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений.</p> <p>Самостоятельно менять движения со сменой музыки;</p> <p>Передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок;</p> <p>Передавать в движении смену частей музыки, чередование музыкальных фраз.</p>
	<b>Май</b>
<b>«В зоопарке»</b>	<p>Подготовка и участие в фестивале с хореографической композицией «Веселые человечки» - способствовать развитию исполнительских навыков, избавлению от стеснительности, зажатости.</p> <p>Точно и правильно выполнять движения в танцевальной композиции</p> <p>Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.</p>

***Музыкальный репертуар к музыкально-ритмическим занятиям:***

1. «Веселые путешественники» муз. М. Старокадомского
2. «Марш» муз. И. Дунаевского
3. «Марш» муз. Г. Свиридова
4. «Рыбачок» муз. М. Старокадомского
5. «Чебурашка» муз. В. Шаинского
6. «Плюшевый медвежонок» муз. В. Кривцова
7. «Сентиментальный вальс» муз. Ф. Шуберта
8. «Вальс» муз. А. Грибоедова
9. «Куклы-неваляшки» муз. З. Левиной
10. «Разноцветная игра» муз. Б. Савельева
11. «Кузнечик» муз. В. Шаинского
12. «Белочка» муз. В. Шаинского
13. «Едем к бабушке в деревню» - грузинская песня
14. «Поросята» муз. Дж. Уотта
15. «Полька» муз. Н. Ракова
16. «Маленький танец» муз. Ф. Кулау
17. «Полька» муз. Ю. Слонова
18. «Детская полька» муз. А. Жилинского
19. «Белые кораблики» муз. В. Шаинского
20. «Чунга-чанга» муз. В. Шаинского
21. «Красная шапочка» муз. А. Рыбникова
22. «Три поросенка» муз. Н. Ефремова



## 2. Элементы основ классического танца

Основная силовая нагрузка в классическом танце падает на мышцы ног. Именно пяти годам у ребенка значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности нижних конечностей, повышается сила и работоспособность этих мышц. А это значит, что детям такого возраста уже доступны и посильны некоторые движения из системы классического танца.

Классический танец разносторонне развивает мускулатуру всего тела, особенно рук, ног, спины; помогает формировать правильную осанку и координацию движений. В результате занятий ребенок приобретает устойчивость, подтянутость, физическую силу.

На занятиях классическим танцем продолжается музыкальное развитие дошкольника, т.к. музыка является неотъемлемой составляющей танца.

Круг движений танца велик и многообразен. Эта программа охватывает лишь необходимый, посильный детям комплекс. Учитывая возрастные особенности, исключены изучение движений, требующих сложной координации, высокой профессиональной техники выполнения.

В обучении основам классического танца от детей дошкольного возраста не следует требовать полной выворотности ног, если только она не является природной особенностью ребенка.

Если зал для занятий в детском саду не оборудован специальным хореографическим станком, то следует выполнять упражнения, предназначенные лишь для середины зала.

### Календарный план

#### Октябрь-ноябрь

<b>1-я неделя</b>	<i>Экзерсиз на середине зала</i> 1. Точки класса (зала) – по методике А.Я.Вагановой. 2. Положение en face. 3. Подготовительное положение рук. 4. Повороты головы $\frac{1}{2}$ .
<b>2-я неделя</b>	1. Позиции рук I, II, III. 2. Повороты головы на $\frac{1}{4}$ .
<b>3-я неделя</b>	1. Закрепление пройденного материала. 2. Вспомогательные и корригирующие упражнения на напряжение и расслабление мышц.

#### Январь

<b>1-я неделя</b>	<i>Экзерсиз у станка</i> <i>(движения выполняются лицом к станку)</i> 1. Постановка корпуса (ног в свободном положении). 2. Понятие рабочая и опорная нога. 3. Позиции ног I, II 4. Постановка корпуса в I – II позиции. 5. Demi-plie в I позиции 6. Battement tendu в I позиции (в сторону)  <i>Экзерсиз на середине зала</i> 1. Позиция рук II
-------------------	--

<b>2-я неделя</b>	<p style="text-align: center;"><i>Экзерсиз у станка</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позиция ног III.</li> <li>2. Постановка корпуса в III позиции.</li> <li>3. Battement tendu в I позиции (вперед, назад).</li> <li>4. Перегиб корпуса в сторону.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Экзерсиз на середине зала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Галоп.</li> <li>2. Раскладка pas польки.</li> </ol>
<b>3-я неделя</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение пройденного материала.</li> <li>2. Вспомогательные и корректирующие упражнения на напряжение и расслабление мышц.</li> </ol>

### Апрель

<b>1-я неделя</b>	<p style="text-align: center;"><i>Экзерсиз у станка</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passe par terre.</li> <li>2. Перегиб корпуса вперед.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Экзерсиз на середине зала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pas польки.</li> </ol>
<b>2-я неделя</b>	<p style="text-align: center;"><i>Экзерсиз у станка</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Releve на полупальцах (в невыворотных позициях)</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Экзерсиз на середине зала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allegro: temps leve sauté в I позиции</li> </ol>
<b>3-я неделя</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение пройденного материала.</li> <li>2. Вспомогательные и корректирующие упражнения на улучшение выворотности ног.</li> <li>3. Упражнения для формирования стопы.</li> </ol>

### ***Музыкальный репертуар к занятиям по основам классического танца:***

«Марш» муз. И. Дунаевского  
«Вальс» муз. А. Скрябина  
«Вальс» муз. К. Грабарь  
«Вальс» муз. Й. Ланнер  
«Сентиментальный вальс»  
муз. Ф. Шуберта  
«Вальс» муз. А. Грибоедова  
«Прощание с фортепиано»  
муз. Л. Бетховена  
«Сонатина» муз. Д. Штейбль  
«Гавот» муз. А. Глазунова

«Этюд» муз. К. Черни  
«Этюд» муз. Н. Любарского  
«Вальс» муз. С. Рахманинова  
«Полька» муз. Н. Ракова  
«Медленный вальс» муз. Г. Подэльского  
«Полька» муз. Ю. Слонова  
«Детская полька» муз. А. Жилинского  
«Маленький балет» муз. Д.Г. Тюрк  
«Экзерсис»  
муз. Ю. Степанова-Бреговдзе

### 3. Элементы народно-сценического танца

Простейшие элементы разучиваются на середине зала, затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные по форме миниатюры.

#### 1. Изучение элементов русского танца:

- поклон;
- положение рук;
- положение рук в парах;
- движения рук:
  - Руки раскрыты в стороны,
  - движения рук с платком;
- ходы:
  - простой ход,
  - переменный,
  - боковой ход «гармошка»,
  - боковой шаг,
  - шаркающий (кадрильный) шаг;
- «ковырялочка» (в раскладке);
- «моталочка»;
- подготовка к «дробям»:
  - притопы
- хлопки и хлопушки для мальчиков:
  - одинарные по бедру и голенищу.

#### 2. Изучение элементов танца стран Балтии.

- положение рук в сольных танцах, в парах;
- ходы и основные движения:
  - простые и основные ходы,
  - легкий бег,
  - шаги с подскоками,
  - галоп,
  - полька.

#### 3. Изучение движений рук на примере узбекского танца:

- характерное положение рук;
- движение кистей:
  - сгибание и разгибание в запястье,
  - вращение внутрь и наружу,
  - волнообразные движения,
  - щелчки пальцами;
- движение рук
  - мягкие от предплечья,
  - переводы из стороны в сторону через низ,
  - переводы со щелчками.

# Календарный план

## Ноябрь – декабрь

<b>1-я неделя</b>	<i>Экзерсиз на середине зала</i> 1. Поклон. 2. положение рук. 3. Ходы и основные движения: простой ход.
<b>2-я неделя</b>	1. Руки раскрыты в стороны. 2. Боковой ход «гармошка» 3. Положение рук и простые ходы ( В сольных танцах)
<b>3-я неделя</b>	1. Закрепление пройденного материала. 2. Этюд на разучивание движений

## Февраль – март

<b>1-я неделя</b>	<i>Экзерсиз у станка</i> (движения выполняются лицом к станку) а. Demi-plie ( плавное) по невыворотной позициям  <i>Экзерсиз на середине зала</i> 1. Положение рук в парах. 2. Движение рук с платком. 3. переменный ход.
<b>2-я неделя</b>	<i>Экзерсиз у станка</i> 1. Battement tendu с переходом ноги с носка на каблук.  <i>Экзерсиз на середине зала</i> 1. Боковой шаг и шаркающий шаг. 2. Положение рук в парах в массовых прибалтийских танцах. 3. Шаги с подскоком, галоп.
<b>3-я неделя</b>	1. Повторение пройденного материала. 2. Парный либо массовый этюд на разучивание элементов прибалтийских танцев.

## Май

<b>1-я неделя</b>	<i>Экзерсиз у станка</i> 1.Каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.  <i>Экзерсиз на середине зала</i> 1. «Ковырялочка» (в раскладке). 2. «Моталочка». 3. Хлопки и хлопучки для мальчиков: по бедру и голенищу. 4. Упражнения для кистей рук (сгибание и разгибание запястья, вращение внутрь и наружу, щелчки пальцами, волнообразные движения – на примере узбекского танца).
-------------------	--

<b>2-я неделя</b>	<p style="text-align: center;"><i>Экзерсиз на середине зала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ковырялочка»</li> <li>2. Подготовка к «дробям»</li> <li>3. Элементы узбекского танца: переводы рук со щелчками, переводы из стороны в сторону через низ, мягкое движение от предплечья.</li> </ol>
<b>3-я неделя</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение пройденного материала.</li> <li>2. Этюды на материале танцев стран Балтии.</li> </ol>

## 4. Элементы основ бального танца

### Современный детский бальный танец

Танец	Движения
«Ку-ка-ре-ку» Декабрь	Шаг вперед с каблука, притопы, хлопки, прыжки на одной ноге
«Хлопушки» Февраль	Поскоки по кругу, хлопки в ладоши, притопы
«Прогулка» Март	Простые шаги с вынесением ноги на каблук, шаги в повороте, переход (противоход) для смены пары
«Берлинская полька» Апрель	Хлопки в ладоши, вынесение ног в сторону на каблук, боковой галоп)
«О-па-па» Май	Танец-игра

### *Музыкальный репертуар*

1. «Полька» муз. А Спадавеккиа
2. «Полька» муз. И. Штрауса
3. «Падеграс» муз. А.Ю. Гербер
4. «Бранль» обработка Н. Мальцевой
5. «Полька» муз. В.Сметана

## 5. Система вспомогательных и корригирующих упражнений, способствующих развитию хореографических данных

Если включать в занятия с детьми корригирующие упражнения, то можно добиться исправления дефектов в осанке, то есть сбалансировать мышцы и укрепив растянутые тела, удлинив укороченные.

- Вспомогательные корригирующие упражнения надо выполнять лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от той дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении. Они позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу трех целей:

- Повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- увеличить силу мышц.

- Занятия должны быть регулярными.

- Перед началом комплекса следует «разогреться», т.е. добиться того, чтобы в мышцах появилось ощущение тепла.

- Упражнения делаются плавно, без рывков, в медленном темпе (особенно упражнения на развитие гибкости).

- Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых в стороны рук и ног.

- Упражнения повторяются вначале 2-4 раза, затем – 8 – 16 раз.

- Активные упражнения выполняются детьми самостоятельно.

- Упражнения на нагрузку должны чередоваться с упражнениями на расслабление в положении лежа.

<p style="text-align: center;"><b>Упражнения на напряжение и расслабление мышц</b> И.п. лежа на спине Музыкальный размер 4/4</p>	<p>Способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутых ног по всей длине.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Упражнения на улучшение выворотности ног</b> Темп медленный Музыкальный размер 3/4</p>	<p>Способствуют растягиванию и укреплению мышц: - в тазобедренном суставе «Бабочка»; - мышц спины и поясницы «Книжка»; - в мышечно-связочном аппарате стопы; - в тазобедренном суставе «Лягушка».</p>
<p style="text-align: center;"><b>Упражнения по исправлению недостатков в осанке</b> Темп умеренный Музыкальный размер 3/4, 4/4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>При кифозе (сутулость)</b> Музыкальный размер 3/4, 4/4</li> </ul>	<p>Укрепляют глубокие мышцы спины, растягивают и укрепляют передние связки грудного отдела позвоночника, укрепляют мышцы, удерживающие лопатки в правильном положении, и мышцы, увеличивающие наклон тела вперед. «Лодочка», «Кольцо» и др.</p> <p>Укрепляют мышцы брюшного пресса,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>При лордозе</b> (седлообразной спине) Музыкальный размер 3/4, 4/4</li> <li>• <b>При асимметрии лопаток</b> (незначительный сколиоз) Музыкальный размер 3/4, 4/4</li> </ul>	<p>растягивают мышцы-сгибатели и укрепляют мышцы-разгибатели тазобедренных суставов, растягивают задние связки нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника. «Открытая и закрытая книжка», «Поплавок лежа и сидя», «Уголок»</p> <p>Устраняют боковое смещение оси позвоночника, нормализуют положение головы и лопаток, укрепляют прилегающие к лопаткам мышцы спины и силу косых мышц живота</p>
<p><b>Упражнения для развития танцевального шага</b> Темп медленный Музыкальный размер 3/4, 4/4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>При плоскостопии</b> Музыкальный размер 2/4, 4/4</li> </ul>	<p>У детей дошкольного возраста нет необходимости формировать максимальный танцевальный шаг. Достаточно добиться свободы в тазобедренном суставе и легкости при подъеме ног. «Полушпагат» (прямой и продольный) сидя на полу, лежа на животе, «Цируль»</p> <p>Укрепляют рессорные функции мышечно-связочного аппарата стоп. Упражнения на сопротивление и толчковые прыжки</p>



## 6. Игровой стретчинг

Стретчинг – это комплекс статистических растяжек, проводимых в игровой форме. Упражнения выполняются детьми самостоятельно без воздействия со стороны взрослых.

Игровой стретчинг способствует сплочению детей вокруг одной цели, объединяет общими интересами, вызывает совместные радостные переживания.

За одно занятие выполняется от 6 до 8 упражнений:

5. Упражнение «Волшебные палочки»
6. Упражнение «Мягкие и твердые карандаши»
7. Упражнение «Молодые и старые карандаши»
8. Упражнение «Коробка с карандашами»
9. Упражнение «Рыбка»
10. Упражнение «Змея»
11. Упражнение «Ящерица»
12. Упражнение «Кошечка»
13. Упражнение «Собачка»
14. Упражнение «Летучая мышь»
15. Упражнение «Носорог»
16. Упражнение «Улитка»
17. Упражнение «Аист»
18. Упражнение «Слон»

## VI. Методическое обеспечение курса

### **Методические рекомендации по ведению занятий:**

- Занятие нужно проводить увлекательно, в темпе, чтобы дети выходили с него с чувством удовлетворения и чтобы они с каждым дне приобретали все больше знаний и навыков.

- В то время, когда звучит музыка, педагог не должен считать вслух, т.к. это притупляет восприятие мелодии ребенком.

- Танцевальные способности следует развивать, в равной степени работая над движениями рук и ног, чтобы была достигнута полная гармония движений.

- Упражнения строго дозируются: Сложные чередуются с легкими; Движения, требующие большого мышечного напряжения, - с движениями на расслабление.

- Объяснять надо тихо, но эмоционально. Это заставляет занимающихся слушать тишину и внимательно слушать объяснения преподавателя.

### **Принципы обучения:**

**Принцип доступности и индивидуализации**, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий.

**Принцип постепенного повышения требований**, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

**Принцип систематичности** – один из ведущих. Имеется в виду непрерывность и регулярность занятий.

**Принцип сознательности и активности**, музыкально-ритмические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, т.е. в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные приемы и методы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, т.к. она вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

**Принцип наглядности** в обучении музыкально-ритмическим упражнениям понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

Но, если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному.

### **Методические приемы:**

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Дети сразу видят художественное воплощение образа, что будит их воображение.

В некоторых случаях, особенно в начале работы, педагог выполняет упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

**Словесный метод.** Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, служит соединительным звеном между движением и музыкой.

Словесные объяснения должны быть краткими, детей с первых занятий знакомят со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово.

**Музыкальное сопровождение как методический прием.** Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движение с музыкой.

Правильно подобранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

**Импровизационный метод.** На занятиях ритмопластикой имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, т.е. свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка.

Часто приходится сталкиваться с мышечной зажатостью детей, стеснительностью. И только путем различных упражнений, этюдов, игр можно помочь детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. Не рекомендуется подсказывать детям вид движения и отмечать (на первом этапе) более успевающих, ибо это приводит к слепому копированию. Следует тактично направлять внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

**Метод иллюстративной наглядности.** Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Это не должно быть пассивным созерцанием. Необходимо выяснить, понятен ли материал детям, понравился или нет, и помочь разобраться в увиденном.

**Игровой метод.** П.Ф.Лесгафт разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности детей.

Следует использовать игровые приемы, способствующие эмоционально образному уточнению представлений о характере движений (например: «Нужно прыгать, как зайчик»; «Побежим легко и тихо, как мышки»).

**Концентрический метод** заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

## **Формы проведения:**

- Групповые занятия.
- Открытые (отчетные) занятия для показа родителям (1 раз в квартал).
- Участие в детских фестивалях с разученными танцевальными композициями в конце года.

## Литература

2. Адлер Н. О чем рассказала музыка. – М., 1976.
3. Антронова М., Кольцова М. Многофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. – М., 1983.
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М. – Л., 1964.
5. Буренина А. Ритмическая мозаика. – Спб., 2000.
6. Ваганова А. Основы классического танца. – Л., 1980.
7. Васильева Е. Танец. – М., 1968.
8. Виноградов Т. Русский детский фольклор. Кн.1: Игровые прелюдии. – Иркутск .1930
9. Каримова Г. Ферганский танец. – Ташкент, 1973.
10. Кенеман А. Детские подвижные игры народов СССР. – М., 1989.
11. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 1981.
12. Конорова Е. Ритмика в театральной школе. – М., 1981.
13. Константинова А. Стретчинг. Учебное пособие. – Спб., 1993.
14. Руднева С., Фиш С. Ритмика. Музыкальное движение.- М., 1972.
15. Ротэрс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., Просвещение, 1989.
16. Субботина Л. Развитие творчества у детей. – Ярославль. 1996 г.
17. Сунна Х. Латышский народный танец. – М., 1983.
18. Фарфель В. Развитие движений у детей дошкольного возраста.

**Определение пределов  
допустимой физической нагрузки  
для детей 5-6 лет,  
не прибегая к медицинским обследованиям**

**При допустимом утомлении отмечаются:**

1. Легкое покраснение лица за счет положительных эмоций, возникающих на занятиях.
2. небольшое учащение дыхания без нарушения его равномерности.
3. Незначительное учащение пульса (на 10-40% от исходного значения). Пульс остается ритмичным, хорошего наполнения.
4. Возможна некоторая потливость.
5. Нет снижения аппетита, нарушения сна, отклонений в поведении.