

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 22 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад №22  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ  
детский сад №22  
Невского района Санкт-Петербурга  
Л.Н. Чаплинская  
Приказ № 34/1-ОД от 30.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Современные танцы для малышей»**

Возраст детей: 3-7 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Е.А. Галкина

Санкт-Петербург  
2024

## Содержание.

### **1. Целевой раздел.**

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи реализации программы .....	4
1.3 Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.4 Возрастные особенности.....	
1.5 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной общеразвивающей программы .....	7

### **2. Содержательный раздел.**

2.1 Содержание программы.....	8
2.2 Перспективный план работы с детьми	
- младшего возрастного состава .....	11
- старшего возрастного состава .....	14
2.3 Рекомендации по выбору музыкальных произведений .....	17
2.4 Формы реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников от 3 до 7 лет .....	18

### **3. Организационный раздел**

3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	18
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды, материально-техническая база.....	20
3.3 Учебный план.....	20
3.4 Расписание занятий .....	21
3.5 Литература.....	21

# **1. Целевой раздел**

## *1.1 Пояснительная записка*

Образовательная программа «Современные спортивные танцы» рассчитана на детей 3-7 лет.

В современном обществе умение красиво танцевать является признаком хорошего тона, а владение стилями современных танцев позволит всегда быть на высоте, чувствовать уверенность в себе.

Современный танец — актуально сегодня, завтра, всегда! Яркой отличительной особенностью современных танцев является то, что они очень динамичны и изменчивы — постоянно появляются новые танцевальные направления, совершенствуются уже существующие... Занятие современными танцами — это уникальная возможность научиться владеть различными стилями современного танца, открыть себя в разнообразных новых амплуа. Самое ценное качество - то, что во время танца, с помощью него, сумеет раскрыться абсолютно любой человек, взглянуть на себя по-новому, понять себя и свою внутреннюю суть, почувствовать себя свободным и значимым.

Занимаясь по данной программе, ребенок знакомится с современными танцевальными направлениями, которые наиболее распространены среди молодежи. Детям предоставляется возможность более подробно познакомиться с особенностями соответствующей музыки, терминологией, овладеть базовыми движениями и комбинациями, которые развивают координацию, музыкальность, подвижность, научиться импровизировать. Комбинации составлены на основе движений, заимствованных из модных стилей хореографии. В комбинациях использованы все средства танцевальной выразительности, раскрывающие индивидуальность танцора.

В работе задействованы все группы мышц, поэтому уже после месяца постоянных тренировок повышается уровень физической подготовки.

В комплексе стили современных танцев помогают сформировать творческие способности детей в опоре на развитие эстетического сознания, эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса и потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие. Дети осваивают полученные знания практически. Программа создает необходимые условия для формирования основ танцевальной культуры детей.

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы

Отличием данной образовательной программы (ОП) от аналогичных ОП, направленных на воспитание и развитие у детей танцевальной техники, является то, что ее основой является хип-хоп-техника, которая объединяет множество танцевальных стилей и направлений. Hip-hop – одно из ведущих направлений современных танцев, порожденное культурой большого города.

Хип-хоп в настоящее время является ведущим танцевальным направлением западной и российской танцевальной культуры, и эстрады, этот стиль современного танца приобрел огромную популярность во всем мире. Он - ведущая сила поколения, проникающая в сердца практически всех. Хип-хоп- танец оказался настолько гибким, что он готов принимать в себя все новые и новые элементы и стили, будь то латина, джаз, модерн, сальса, фанк, поп, и другие стили.

В период обучения проведение занятий построено по принципу дополнения и соединения разделов и тем, что делает занятие более эмоциональным, музыкально разнообразным, а также способствует равномерному распределению психоэмоциональной нагрузки и раскрепощению ребенка.

Программный материал изложен с учетом психофизических особенностей дошкольников: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование быстрых и медленных темпов, переключение внимания на тренинг.

## *1.2 Цели и задачи реализации программы*

В нашем понимании гармоничное развитие личности тесно связано с процессом формирования ее духовных запросов, с одной стороны, и с реализацией творческих возможностей, с другой. Оба эти процесса идут в теснейшей связи друг с другом, находятся в диалектическом единстве.

Актуальность настоящей ОП прежде всего заключается в том, что по мере реализации ОП дети:

- Получают представление о современном танцевальном искусстве.
- Изучают базовые движения современных танцевальных направлений.
- Приобретают опыт в исполнении современного танца, который содействует яркому выявлению творческой индивидуальности ребенка.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **Задачи образовательной программы**

#### *Обучающие:*

- ознакомить с миром современного танцевального искусства;
- обучить простейшим базовым танцевальным элементам движений современных направлений (Hip-hop, Waacking);
- обучить навыкам актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения;

#### *Развивающие:*

- развить музыкально-ритмическую координацию;
- совершенствовать музыкально-двигательную память;
- формировать правильную осанку;
- развивать пластику тела;
- развивать внимание;
- формировать технику исполнения современного танца;
- развивать творческие способности.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство ответственности;
- формировать чувство коллективизма;
- формировать положительное отношение к процессу обучения.

#### **Ожидаемый результат**

*По окончании обучения по данной образовательной программе дети должны знать:*

- базовые движения изучаемого танцевального направления;

*должны уметь:*

- владеть приемами правильного исполнения простейших движений современного танца;
- уметь исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- общаться в коллективе;

## *1.3 Принципы и подходы к формированию программы*

Занятия современными танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая

современные танцевальные композиции, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа сформирована в соответствии с принципами:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

#### ***Принципы:***

- Наглядность (показ физических упражнений, новых движений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений).
- Доступность (обучение движениям, упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся).
- Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества движений, упражнений, усложнение техники их исполнения).
- Закрепление навыков (многократное выполнение движений, упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий).
- Индивидуальный подход (учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка).
- Сознательность (понимание пользы упражнений).

#### ***Программа по современным спортивным танцам состоит из пяти разделов:***

- Упражнения на ориентировку в пространстве
- Ритмико-гимнастические упражнения, разминка
- Игры под музыку
- Танцевальные упражнения, танцевальные композиции
- Дыхательная гимнастика

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, педагог должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, педагог не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению дошкольников современной танцевальной композиции предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер.

#### *1.4. Возрастные особенности*

##### ***Возрастные и индивидуальные особенности дошкольников от 3 до 5 лет***

Стремление к самостоятельности. Ребенку важно многое делать самому, он уже меньше нуждается в опеке взрослых. Обратная сторона самостоятельности - заявление о своих правах, потребностях, попытки установить свои правила в своем близком окружении. Ребенок начинает понимать чувства других людей и сопереживать. Начинают формироваться основные этические понятия, которые ребенок воспринимает не через то, что ему говорят взрослые, а исходя из того, как они поступают.

Творческие способности. Развитие воображения входит в очень активную фазу. Ребенок живет в мире сказок, фантазий, мечтаний, где он получает возможность стать главным героем, добиться недостающего признания и т.п. Ребенок чувствует себя недостаточно защищенным перед большим миром. Но безудержность фантазий может породить самые разнообразные страхи.

Интерес к ровесникам. От внутри семейных отношений ребенок переходит к более широким отношениям со сверстниками. Совместные игры становятся сложнее с сюжетно - ролевым наполнением. Все более выраженной становится потребность в признании и уважении со стороны ровесников.

Активная любознательность заставляет детей задавать вопросы обо всем, что они видят. Они готовы все время говорить и обсуждать различные вопросы. Их познавательный интерес лучше всего утоляется в увлекательном разговоре или занимательной игре.

##### ***Возрастные и индивидуальные особенности дошкольников от 5 до 6 лет***

Постепенно социализируется, то есть адаптируется к социальной среде. Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что -то неожиданное, новое, привлекательное. Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 25-30 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая готовность формируется именно к семи годам. Очень ориентирован на внешнюю оценку. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

##### ***Возрастные и индивидуальные особенности дошкольников от 6 до 7 лет***

Постепенно социализируется, то есть адаптируется к социальной среде. Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что -то неожиданное, новое, привлекательное. Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и

интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 25-30 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая готовность формируется именно к семи годам. Очень ориентирован на внешнюю оценку. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

***Задачи развития музыкальности, творческих способностей:***

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными композициями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков);
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки.

***Задачи развития и тренировки психических процессов:***

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с изменениями музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, сосредоточенность., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде».

***1.5. Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками  
\дополнительной общеразвивающей программы***

***Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками 3-5 лет:***

- Уметь двигать в соответствии с характером музыки.
- Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
- Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
- Переходить от одного движения к другому.
- Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
- Уметь изменять движения с изменением характера музыки.
- Выполнять движения с предметами.
- Уметь выполнять пространственные задания по замыслу.
- Уметь выполнять роль ведущего по замыслу.

***Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками 5-7 лет***

- Уметь двигать в соответствии с характером музыки.
- Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
- Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
- Переходить от одного движения к другому.
- Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
- Уметь изменять движения с изменением характера музыки.

- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и передавать разнообразные по характеру настроения.
- Выполнять движения с предметами.
- Уметь выполнять пространственные задания по замыслу.
- Уметь выполнять роль ведущего по замыслу.
- Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки.
- Уметь импровизировать под любое музыкальное сопровождение.

*Сроки реализации образовательной программы, режим занятий и характеристика детей, участвующих в реализации данной образовательной программы*

Программа рассчитана на один год обучения.

Возраст детей младшей группы: 3-4 года.

Возраст детей старшей группы: 5-7

Наполняемость группы – до 25 человек.

## **2. Содержательный раздел**

### *2.1 Содержание программы*

Содержанием работы является музыкально-ритмическая деятельность детей. Дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей») осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

#### ***Цели и задачи младшей возрастной группы 1,2 (от 3 до 5 лет)***

*Цель:* приобщение обучающихся к искусству современного танца.

*Задачи:*

- Дать первоначальное представление и знания о искусстве современного танца.
- Способствовать формированию навыков свободного владения пространством.
- Развивать двигательную активность и координацию движений.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
- Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.
- Воспитывать интерес к современному танцевальному искусству, раскрыв его многообразие и красоту.

#### ***Цели и задачи возрастной категории дошкольников (от 5 до 7 лет)***

*Цель:* развитие творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

*Задачи:*

- Научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам современного танца;
- Научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- Развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и интереса к современному танцевальному искусству;
- Развитие творческого потенциала
- Гармонически развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- Воспитывать умение работать в коллективе;

- Развивать память, внимание, мышление, воображение;
- Укреплять здоровье, корректировать осанку детей за счет систематического и профессионального проведения занятия, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников.

### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Правильное исходное положение. Пространственные построения: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.

*Перестроения:* в круг из шеренги, цепочки, из колонны в две колонны, из колонны в линию, 2 линии, из рассыпной в шахматный порядок, «галочкой», в два круга.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

### **2. Ритмико-гимнастические упражнения, разминка**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

*Общеразвивающие упражнения.* Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Вытягивание носка вперед и натягивание носка на себя. Ходьба по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках. Шаг с акцентом на сильную долю. Переступание из стороны в сторону. Притоп с хлопками в ладоши, притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад. Подскоки. Упражнения на выработку осанки (вдавливание поясницы, наклоны «квадратик», полный наклон.

*Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц.* Упражнения для мышц шеи (наклоны головы вперед, вправо, влево, запрокидывание головы назад); упражнения для кистей и пальцев рук (сгибание кистей вниз, вверх, круговые движения, движение рук из стороны в сторону);

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Приемы музыкально-двигательной выразительности*

Приемы музыкально-двигательной выразительности:

пружинные движения (приседания, полуприседания, пружинное движение ногами - полуприсед, с последующим подъемом на носки);

пружинное движение руками (руки в стороны, сгибание руки одновременно во всех суставах, прижать локти к бокам, кисти в стороны; разогнуть руки в стороны, подняв кисти вверх).

прыжковые движения (подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; легкие подскоки; сильные подскоки, выполнение упражнения “Попрыгунчики” (пружинное подпрыгивание).

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **3. Игры под музыку**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **4. Танцевальные упражнения, танцевальные композиции**

Знакомство с современными танцевальными движениями: простейшие базовые движения Hip-hop: подпрыгивания, скольжения, «слайды», изолированные движения отдельными частями тела, волнообразные движения, связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.; простейшие базовые движения Girl Hip-Hop : подпрыгивания, скольжения, «слайды», вращения и повороты, волнообразные движения, элементы восточных танцев, связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.

### **5. Дыхательная гимнастика**

Упражнения на восстановление дыхания: общие правила выполнения дыхательных упражнений (как мы дышим? как дышать – через рот или нос? частота дыхания, как удлинять выдох). Звуко – двигательные дыхательные упражнения. Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох. Упражнения на расслабление (упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление, полное расслабление - «музыкальная релаксация»).

*Основные требования к умениям детей*

*Личностные результаты:* сформированность внутренней позиции детей, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении ребенка к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

*Метапредметные результаты (регулятивные):* способность ребенка понимать и принимать цель и задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движении; наблюдение за разнообразными направлениями современного танца;

*(коммуникативные):* умение координировать свои усилия с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

*Учащиеся должны уметь:*

готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно; занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

ритмично выполнять несложные базовые движения современного танца в стиле Нip-Нор, соотносить темп движений с темпом музыкального произведения, выполнять игровые движения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога, начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки, уметь исполнять поклон, уметь расслабляться в конце занятия.

## *2.2 Перспективный план работы с детьми младшего возрастного состава*

<b>Месяц</b>	<b>Младший состав, задачи</b>	<b>Материал</b>
Октябрь	Ходьба обыкновенная - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться (по возможности) четкого, ритмичного и бодрого шага. Учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга, учить отступать назад спиной. Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки. Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.	Разминка, упр-я на ориентировку в пространстве.
Ноябрь	Морские фигуры: «Камень» - лежа на спине обхватить колени руками. «Морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. «Зайчики» - прыгать по прямой на 2-х ногах, «Осьминог» - передвигаться на руках, лёжа на животе, не используя руки. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. Поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги). Развитие памяти и внимания: угадать, кого спрятала тучка.	Танцевальная композиция «Baby-ки», обучение первому базовому движению. Игропластика.  Игровой самомассаж  Игра «Тучка»
Декабрь	Общеразвивающие упражнения, упр. на разогрев мелких групп мышц. Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать	Диско-разминка  Упр-я на ориентировку в

	<p>руки. Учить повторять движения «зеркально» за руководителем. Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, за спиной, поднимая и опуская их. Продолжать осваивать основные правила, базовые элементы hip-hop, приставной шаг. Упражнения на ориентировку в пространстве: различные перестроения (шахматный порядок, круг, 2 круга). Учить различать характер музыки и передавать его в движении. Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела. Разучивание элементов танца. Развитие координации движений рук и ног. Морские фигуры: «Камень» - лежа на спине обхватить колени руками. «Морская звезда» - лежа на животе, руки в стороны, ноги врозь. «Зайчики» - прыгать по прямой на 2-х ногах, «Осьминог» - передвигаться на руках, лёжа на животе, не используя руки. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. Поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги, пальчиковая гимнастика «Этот пальчик») Музыкальная релаксация. Развитие внимания, координации, быстроты реагирования.</p>	<p>пространстве Танцевальная композиция «Baby-ки», «Good Boy».</p> <p>Игропластика.</p> <p>Дыхательная гимнастика. Игровой самомассаж Игра «Рыбки»</p>
Январь	<p>Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни становить параллельно друг другу. Общеразвивающие упражнения, упр. на разогрев мелких групп мышц. Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навык пружинящего движения («кач») Позиции рук. Позиции ног. Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону), выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую. Исполнение законченного фрагмента танцевальной композиции целиком по показу. Учить слышать музыку: менять движения в соответствии со сменой музыки, ориентируясь на педагога. Упр-я на координацию рук и ног: пружинки с</p>	<p>Разминка</p> <p>Танцевальная композиция «Baby-ки»</p>
Февраль	<p>Упр-я на координацию рук и ног: пружинки с</p>	<p>Игроритмика</p>

<p>Март</p>	<p>покачиванием рук вправо, лево. Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз. Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой. Ходьба по кругу, оттягивая ноги. Пространственные построения. Ритмико-гимнастические упражнения, развивать умение ориентироваться в пространстве музыкального зала. Разучивание элементов танца. Выполнение имитационных движений построенных на конкретных подражательных образах животных. Развитие координации движений рук и ног. Фигуры: «Морская звезда» - лежа на животе, руки в стороны, ноги врозь. «Камень» - лежа на спине обхватить колени руками. «Велосипед» - лежа на спине крутить согнутые в коленях ноги, «Овечки» - передвижение сидя с помощью ног и рук, «Зайчики» - прыгать по прямой на 2-х ногах, «Осьминог» - передвигаться на руках, лёжа на животе, не используя руки. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. Поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги, пальчиковая гимнастика «Этот пальчик»).</p> <p>Музыкальная релаксация: «Веточка» - лежа на спине вытянуть руки (вверх) и ноги параллельно друг другу, Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на вдохе.</p> <p>Развитие памяти и внимания: угадать, кого спрятала тучка. Поклон.</p>	<p>«Фонарики»</p> <p>Игра «Стой и иди», «Змейка»</p> <p>Танец-игра «У лягушки юбилей»</p> <p>Ритмико-гимнастические упр-я. Игра «Волк и овечки»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Игра «Тучка»</p>
<p>Апрель</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, упр. на разогрев мелких групп мышц. Позиции рук. Позиции ног. Упражнения на развитие пластики. Исполнение законченного фрагмента танцевальной композиции целиком по показу. Координация движений в темпе музыки. Выполнение движений в нужном темпе, развивать чувство ритма. Исполнение фрагмента самостоятельно. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Упражнения на ориентирование в пространстве зала. Пространственные построения (шахматный порядок, круг, линия) Разучивание элементов танца. Выполнение имитационных движений построенных на конкретных подражательных образах животных. Исполнение законченного фрагмента танцевальной</p>	<p>Разминка</p> <p>Танцевальная композиция «Baby-ки»</p> <p>Игроритмика танец-игра «У лягушки юбилей»</p> <p>Ритмико-гимнастические упр-я.</p>

<p>Май</p>	<p>композиции целиком по показу.          Фигуры: «Морская звезда» - лежа на животе, руки в стороны, ноги врозь. «Камень» - лежа на спине обхватить колени руками. «Велосипед» - лежа на спине крутить согнутые в коленях ноги, «Овечки» - передвижение сидя с помощью ног и рук, «Зайчики» - прыгать по прямой на 2-х ногах, «Осьминог» - передвигаться на руках, лёжа на животе, не используя руки. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. Поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги). Упражнение на расслабление мышц: «Веточка» - лежа на спине вытянуть руки (вверх) и ноги параллельно друг другу; восстановление дыхания: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Выполнение ребенком имитационных движений, передающих образ знакомого всем животного. На развитие фантазии детей, самостоятельности выбора и раскрепощения.          Поклон</p>	<p>Игра «Волк и овечки»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Игра «Художник»</p>
------------	--	--

*Перспективный план работы с детьми  
 Старшего возрастного состава*

Месяц	Старший состав, задачи	Материал
<p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p>	<p>Что такое «Нір-Нор»? Основные понятия. Общеразвивающие упражнения, упр. на разогрев мелких групп мышц. Постановка корпуса. Основные правила исполнения движений: пружинистые движения коленей («кач»), учить ставить ступни параллельно друг друга. Учить ориентироваться в пространстве: двигаться в линии по 2 человека по прямой, ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу -, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга. следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений. Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела. Разучивание элементов танца.</p>	<p>Разминка, специальные упражнения для развития силы мышц. Диско-разминка Упр-я на ориентировку в пространстве.</p> <p>Танцевальная композиция «Happy Boll»</p>

	<p>Развитие координации движений рук и ног.          Морские фигуры: «Морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.          «Морской конек» - сев на пятках, руки за голову.          «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь, «Каракатица» - передвижение на руках и ногах, повернувшись спиной;          «Осьминог» - передвижение на руках, не задействовав ноги; «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».          Музыкальная релаксация.          Развитие памяти и внимания: угадать изменения в «фотографии». Поклон.</p>	<p>Игропластика.</p> <p>Дыхательная гимнастика          Игра «Фотограф»</p>
Декабрь	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве: различные перестроения (шахматный порядок, «галочка», «треугольник»).</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упр. на разогрев мелких групп мышц. Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.</p> <p>Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки.</p> <p>Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног.</p> <p>Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их.</p> <p>Прыжки - учить в прыжке выставлять поочередно то правую, то левую ногу.</p> <p>Разучивание элементов танца. Основные правила, базовые элементы hip-hop. Приставной шаг, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке.</p> <p>Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения. Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону), выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями.</p> <p>Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты.</p> <p>Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.</p> <p>Учить различать характер музыки и передавать его в движении. Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.</p> <p>Разучивание элементов танца.          Развитие координации движений рук и ног.</p>	<p>Разминка, упр-я на ориентировку в пространстве (Игра-упр-е «Кукловод»)</p> <p>Танцевальная композиция «Happy Boll»</p> <p>Игропластика.</p> <p>Специальные</p>

	<p>Морские фигуры: «Морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. «Морской конек» - сев на пятках, руки за голову. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь, «Каракатица» - передвижение на руках и ногах, повернувшись спиной; «Осьминог» - передвижение на руках, не задействовав ноги; «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок». Отжимания, пресс, упр-я на развитие мышц ног.</p> <p>Музыкальная релаксация.</p> <p>Развитие чувства ритма, памяти и внимания: повторить ритмический рисунок. Поклон.</p>	<p>упражнения для развития силы мышц.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Игра «Ладочки»</p>
Январь	<p>Общеразвивающие упражнения, упр. на разогрев мелких групп мышц. Упражнения для улучшения гибкости. Координирование движений рук и ног; позиции рук, позиции ног. Постановка корпуса. Основные правила, базовые движения hip-hop. Пружинки с покачиванием рук вправо, лево. Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз. Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой. Прыжковые движения.</p> <p>Разучивание элементов танца. Учить различать характер музыки и передавать его в движении. Исполнение законченного фрагмента танцевальной композиции целиком по показу. Разучивание элементов танца. Базовые элементы girl hip-hop; координирование движений рук и ног, упражнения на развитие пластики.</p>	<p>Разминка</p> <p>Диско-разминка</p> <p>Танцевальная композиция «Happy Boll», «Lionheart»</p>
Февраль	<p>Передача притопами, хлопками остинато в музыке. Учить свободно перестраиваться в нужный рисунок танца, и танцевать, фиксируя своё местоположение. Продолжать учить вставлять в шахматном порядке, в фигуры «треугольник», «галочка». Исполнение законченного фрагмента танцевальной композиции целиком по показу. Ритмико-гимнастические упр-я: «Зайцы» - с положения приседа выпрыгнуть, вытягивая руки вверх, «Паучок» - передвигаться, на выпрямленных руках и ногах, «Каракатица» - передвижение на руках и ногах противходом, «Раненый боец» - передвижение на руках, не задействовав ноги, «Лодочка» - лёжа на животе приподнимать руки и ноги. Отжимания, пресс, упр-я на развитие мышц ног.</p> <p>Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>Развитие памяти и внимания: угадать изменения в «фотографии». Поклон.</p>	<p>Игра «Ладочки»</p> <p>Упр-я на ориентировку в пространстве.</p> <p>Игропластика, специальные упражнения для развития силы мышц.</p> <p>Игроритмика «Снежки»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Игра «Фотограф»</p>
Март		

Апрель	<p>Пространственные построения. Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения, упр. на разогрев мелких групп мышц. Позиции рук. Позиции ног. Бег и подскоки. Упражнения на ориентирование в пространстве зала.</p> <p>Ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.</p> <p>Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.</p> <p>Закреплять навык пружинящего движения («кач»). Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую. слышать характер музыки и менять движения в соответствии со сменой музыкальных частей.</p>	<p>Разминка</p> <p>Упр-я на ориентировку в пространстве.</p> <p>Диско-разминка</p>
Май	<p>Исполнение законченного фрагмента танцевальной композиции целиком самостоятельно.</p> <p>Ритмико-гимнастические упр-я: «Зайцы» - с положения приседа выпрыгнуть, вытягивая руки вверх, «Паучок» - передвигаться, на выпрямленных руках и ногах, «Каракатица» - передвижение на руках и ногах противоходом, «Раненый боец» - передвижение на руках, не задействовав ноги, «Лодочка» - лёжа на животе приподнимать руки и ноги. Отжимания, пресс, упр-я на развитие мышц ног.</p> <p>Передача притопами, хлопками остигатного метра в музыке, Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Музыкальная релаксация.</p> <p>Разучивание элементов музыкальной игры, исполнение под музыку по показу: выполнение имитационных движений построенных на конкретных подражательных образах животных. Координация движений в темпе музыки. Поклон.</p>	<p>Танцевальная композиция «Happy Boll», «Lionheart»</p> <p>Игропластика, специальные упражнения для развития силы мышц.</p> <p>Игра «Ладощки»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Игроритмика «Pollito Pio».</p>

### 2.3 Рекомендации по выбору музыкальных произведений

- современная музыка в стиле Нip-Нop
- популярные современные детские песни (remix, minus)
- детские песни из мультфильмов (remix, minus).

## *2.5 Формы реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников от 3 до 7 лет*

### *Для дошкольников от 3 до 5 лет*

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий:

- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (пять и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие-игра;
- репетиция;
- открытое занятие;

Количественный состав группы – 7-25 человек.

Продолжительность одного занятия для дошкольников 3-4 года 15-20 мин. 1 раз в неделю;

5 - 7 лет 30-40 мин. 1 раз в неделю .

### *Для дошкольников от 5 до 7 лет*

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий:

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие - игра;
- открытое занятие;

Количественный состав групп 10-15 человек Продолжительность одного занятия для дошкольников 5-7 л. - 25-30 мин. Занятия проходят один раз в неделю (пн).

## **3 Организационный раздел**

### *3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка*

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья.

*Безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в музыкальном зале.*

Музыкальный зал - отдельное просторное, светлое помещение, в котором обеспечивается оптимальная температура воздуха, не раздражающее цветовое решение интерьера.

Крупные, малоподвижные предметы обстановки окрашены в спокойные тона.

Оборудование музыкального зала соответствует санитарно-гигиеническим нормам, площадь музыкального зала достаточна для реализации образовательных задач.

Оборудование, представленное в музыкальном зале, имеет все необходимые документы и сертификаты качества.

Всё пространство предметно-пространственной среды музыкального зала безопасно для физического здоровья и отвечает требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Оборудование и игрушки изготовлены из безопасных для здоровья материалов.

Все элементы предметно-пространственной среды музыкального зала соответствуют требованиям по обеспечению надёжности, исправности и безопасности их использования.

Все технические средства обучения соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, техническое оборудование имеет все необходимые документы и сертификаты качества.

Атрибуты, игрушки соответствуют возрастным особенностям детей.

Предметно-пространственная среда музыкального зала ограждает детей от отрицательных эмоций, проявления страха, неуверенности, беспокойства. Среда не провоцирует на агрессивные действия, проявление жестокости.

Предметно-пространственная среда музыкального зала обеспечивает двигательную активность детей, и в связи с этим музыкальный руководитель формирует у детей, начиная с раннего возраста навыки безопасного поведения в подвижных играх, ритмических и танцевальных композициях, ориентацию в пространстве музыкального зала.

При использовании атрибутов для танца: лент, цветов, листьев, дети располагаются на расстоянии друг от друга: вижу, не задеваю. Используется специальная, удобная, обувь для музыкального зала – кеды, кроссовки (чешки).

В музыкальном зале вместе с детьми находится педагог дополнительного образования (музыкальный руководитель), обеспечивает комфорт и безопасность детей.

*Принципы оценки безопасности игровой продукции в музыкальном зале:*

1. Физическая и экологическая безопасность (отсутствие запаха, острых краев; прочности деталей и окраски, наличие сертификата качества).
2. Психофизиологическая безопасность – соответствие возрасту: соразмерность игрушки параметрам ребёнка (руки, росту и пр.), возможность манипуляции, парной работы рук, координации движений.
3. Психологическая безопасность: отсутствие негативных воздействий на психическое развитие ребёнка, его интеллектуальное, психоэмоциональное, социальное и эстетическое развитие.
4. Нравственно-духовная безопасность: отсутствие провоцирующих факторов для формирования негативных установок детского поведения.

Развивающая предметно-пространственная среда музыкального зала соответствует возрастным и индивидуальным возможностям детей. Среда обеспечивает: игровую, познавательную, творческую, двигательную активность всех воспитанников, от раннего возраста и до старшего возраста – участие в праздниках и досуговой деятельности.

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды, материально-техническая база

Для реализации программы у дошкольников, предусматривает наличие соответствующей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма.

Техническое оснащение занятий включает в себя:

- помещение для занятий (музыкальный зал);
- ковровое покрытие и/ или гимнастические коврики;
- мультимедийные средства (музыкальный центр, компьютер, фонотека на электронном носителе (флеш-карта), проектор);
- спортивная форма, отвечающая требованиям занятий
- мячи, обручи, ленты.

Оформление среды, позитивные, доброжелательные интонации музыкального руководителя. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства музыкального зала. Среда является содержательно- насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Развитие музыкально-творческих способностей детей дошкольного возраста осуществляется в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья детей, гендерных особенностей, физического и речевого развития.

### 3.3 Учебный план

Программа в условиях дополнительного образования детей в ГБДОУ ориентирована на обучение детей современным танцам в возрасте от 3 до 7 лет и рассчитана на 1 год.

Состав занятия формируется с учётом желания детей и результатов наблюдений.

Наполняемость группы на занятиях - 15 детей.

Занятия строятся на единых принципах и обеспечивают целостность педагогического процесса. Занятия проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН2.4.1.2660-10.

Возрастная группа	Количество учебных занятий		Продолжительность занятия
	в неделю	в месяц	
Младший возрастной состав 1 3-4 года	1	4	25-30 мин.
Старший возрастной состав 4-7 лет	1	4	35 - 40 мин.

Занятия проводятся в первую половину дня, один раз в неделю. На занятии используется коллективная, так и индивидуальная форма работы.

В течение учебного года планируется ряд творческих показов: участие в концертных мероприятиях ГБДОУ, утренниках.

### 3.4 Расписание занятий

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Группы					
Младший возрастной состав 1	-	-	-	-	-
Старший возрастной состав	-	-	-	16:30 – 17:10	-

### 3.5 Литература

- Шереметьевская Н. В. Танец на эстраде М., - 1994
- Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003
- Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка - Пресс, 2006.
- Скрипниченко «Чудо-ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996.
- Бриске И. Э. Мир танца для детей. - Челябинск, 2005. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
- Захаров В. М. Радуга русского танца. - М.: Вита, 1986. Константинова А. И. Игровой стретчинг. - СПб.: Вита, 1993.
- Константинова Л. Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. - СПб: Просвещение, 1994.
- Макарова Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. - СПб: Искусство, 1993.
- Алямовская, Бекина С.И. и др. Музыка и движение М., 1983
- Васильева Т.К. Секрет танца - СПб., - 1997 Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку
- Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике - М., 1972 Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей - Ярославль, 1997 Руднева С, Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение

**Методические материалы к разделу  
«Музыкальное движение»**

**Ритмико-гимнастические упражнения, разминка**

*Примерные упражнения:*

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

*Общеразвивающие упражнения*

*Движения по линии танца и диагональ зала:*

- на носках, пятках;
- бег с подскоками;
- перебаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

*Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на улучшение гибкости*

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка».

**Вводное занятие**

Учащиеся знакомятся с предметом «Современный танец в стиле Нip-Нор».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на занятиях, о форме одежды для занятий.

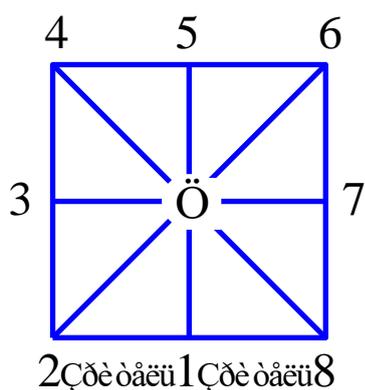
Основы современной хореографии, упражнения на ориентировку в пространстве

Поклон

Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: (позиции ног, позиции рук, точки зала).

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение

ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.



При изучении современных танцевальных направлений целесообразно познакомить детей еще с одной схемой “галочка”, “шахматный порядок”, диагональ, “крест”. А также закреплять: круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

### ***Игры-упражнения***

#### ***Игра-упражнение «Ладони»***

Одна из самых простых музыкальных игр - на запоминание прохлопанного ритма. Возможны несколько участников и ведущий. Первый из участников придумывает простейший ритм и прохлопывает его в ладоши. Следующий должен точно, без ошибки его повторить и придумать следующий ритм, который передается таким же образом дальше. И так по кругу.

Ритмы постепенно можно усложнять. Если кто-то не может повторить прохлопанный ритм с первого раза, ведущий должен попросить придумавшего этот ритм повторить его несколько раз. В этом есть определенная сложность для того, кто предлагает, задает пример - он не должен забывать и путаться при повторе, т.е. первоначальный ритмический отрывок должен быть сложным ровно на столько, насколько сам «автор» может точно его запомнить и воспроизвести.

Игру можно постепенно усложнять, вводя в ритмический рисунок простейшие возгласы и слова (например, «и раз!», «раз, два, три» и т.д.) Можно использовать смешные присказки или поговорки, проговаривая их ритмически организованно.

Игру можно проводить парами: пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.

#### ***Игра-упражнение «Аплодисменты»***

Одна из игр на внимание и умение сосредоточиться. Руководитель показывает остринатный ритм и заканчивает хлопок в непредсказуемый момент. Задача всех участников внимательно следить за ладонями ведущего, чтобы закончить хлопки вместе с ним.

#### ***Игра-упражнение «Кривое зеркало»***

##### ***Вариант 1.***

Участники игры принимают различные позы. Ведущий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их после того, как все дети вернутся в исходное положение. Игру следует усложнять постепенно: сначала ведущий повторяет позы одного игрока, затем количество игроков увеличивается.

### *Вариант 2.*

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередь движений, повторяют их самостоятельно в обратном порядке.

Примеры движений:

присесть, встать, присесть, поднять руки, опустить руки.

### ***Игра-упражнение «Фотограф»***

Участники (1 или несколько) занимают определённую позу (для фотоснимка), водящий отворачивается. Руководитель изменяет одну или несколько вещей (снимает кроссовок, одевает шляпку, меняет детей местами...) и водящий определяет, что же изменилось. Игру можно усложнять по мере развития внимания и памяти детей. Игра может усложняться в зависимости от возраста и общего развития группы детей.

### ***Игра-упражнение «Художник»***

Детям дается задание «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

### ***Игра-упражнение «Ассоциации»***

Руководитель ставит подобранные мелодии (3-4, не более). Это могут быть отрывки из классических произведений и современной музыки.

Дети должны слушать музыку и записывать (зарисовывать) мысли и чувства, которые возникают у них во время прослушивания, ассоциативно. После прослушивания идет групповое обсуждение, каждый ребенок должен высказать свое эмоциональное восприятие данной прослушанной музыки.

### ***Игра-упражнение «Пантомима»***

Дети разделяются на две группы. Руководитель дает прослушать музыку (музыка может быть самой разной: классической, танцевальной, современной эстрадной, из детских песен, сказок, фильмов). Дети внимательно слушают. Затем ведущий дает время (5-7 мин.) каждой команде, чтобы участники обдумали и посоветовались, что они будут изображать. Придуманная пантомима, сценка, в которой действующие лица не говорят, а выражают все с помощью жестов, мимики, и т.д. должна быть понятна другой группе.

После того как дети 5-7 мин. поразмышляют над заданием, руководитель еще раз дает прослушать музыку. В придуманной сценке дети отражают характер музыки. Если музыка грустная, участники должны изобразить это движениями, жестами, обыграть это в сюжете.

Когда одна группа показывает, другая внимательно смотрит и пытается понять сценку. Проигрывает та команда, которая не сумела достаточно ясно отразить в своей сценке мелодию.

### ***Игра-упражнение «Кукловод»***

Руководитель (водящий) завязывает глаза ребенку и водит его как куклу, по несложному маршруту, держа за плечи, в полном молчании: 4-5 шагов вперед, остановка, поворот на право, 2 шага назад, поворот на лево, 5-6 шагов вперед и т.д. затем ребенку развязывают глаза, просят самостоятельно найти исходную точку маршрута и пройти его от начала до конца, вспоминая движения. Движения

постепенно можно усложнять, увеличивая продолжительность маршрута и включая ряд не сложных физкультурных упражнений: согнуть руки, присесть, сделать полный оборот через левое, правое плечо и т.д.

### ***Игра-упражнение «Pollito Pio»***

Игра проводится по показу, изображаются движения различных животных и птиц (курица, петух, коза, кошка...).

### ***Игра-упражнение «Слоник»***

Движения: шаг приставка, руками «нарисовать» уши; шаг назад, руки вытянуть вперед-вверх; пружинка на месте, в стороны; пружинка назад; колено, локоть; прыжки).

### ***Игра-упражнение «Потанцуй»***

Импровизация под различную музыку. Детям предлагается различная музыка, под которую можно танцевать так, как хочет ребенок. В идеале, если ребенок будет использовать в «своем танце» те движения, которые изучали на занятиях до этого.

### ***Игра-упражнение «Стой и иди»***

Упражнение на внимание и умение ориентироваться по залу. Учимся слышать и останавливаться с концом музыки, ходьба различным видом шага, бега в различных направлениях.

### ***Игра-упражнение «Подуем»***

Упражнение для малышей на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

1.Речитатив:

Подуем на плечо,  
Подуем на другое.  
Нас солнце горячо  
Пекло дневной порою.  
Подуем на живот,  
Как трубка станет рот,  
А теперь на облака  
И остановимся пока.

2.Речитатив:

Носом - вдох, а выдох - ртом,  
Дышим глубже, а потом –  
Марш на месте, не спеша,  
Коль погода хороша!

### ***Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик»***

Упражнение на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик - прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул.  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора.

### ***Танцевальные элементы:***

*Разновидности шагов*

- шаги на месте;
- приставные шаги.
- шаги с остановкой;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);

*Знакомство с современными танцевальными движениями:*

- простейшие базовые движения Hip-hop: кач, кик, боулс, подпрыгивания, скольжения («слайды»)
- изолированные движения отдельными частями тела;
- волнообразные движения;
- связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления;
- простейшие базовые движения Girl Hip-Hop: подпрыгивания, скольжения, «слайды»;
- вращения и повороты;
- волнообразные движения;
- элементы восточных танцев;
- связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Танцевальные композиции:

- «Baby-ки»
- «Good Boy»
- «LionHeart »
- «Happy Bolls»

## Приложение 2.

### *Методические материалы к разделу «Современные танцевальные направления»*

**Хип-хоп (англ. Hip-hop)** — молодежная субкультура, появившаяся в США в конце семидесятых годов прошлого века в среде афроамериканцев. Для нее характерны своя музыка также называемая «хип-хоп», которая состоит из двух основных элементов: рэпа (ритмичного речитатива с четко обозначенными рифмами) и ритма, задаваемого диджеем, свой жаргон, своя мода, танцевальные стили, графическое искусство (граффити) и свой кинематограф. К началу девяностых хип-хоп стал частью молодежной культуры во многих странах мира. По своей сути ему очень близки R&B и брейк-данс. Все они характеризуются хулиганистостью, может и некоторой развязностью. Даже стиль в одежде танцоров одинаковый, поскольку эти танцы являются составляющими хип-хоп культуры. Разница заключается лишь в технике выполнения танца. Мультикультурность и открытость хип-хопа для экспериментов и импровизации объясняет сложность классификации его направлений по стилям и техникам. Яркой чертой этого танцевального направления является его характер, актерская составляющая. Естественность здесь сочетается с движениями, совершенно не свойственными человеческой биомеханике. Характерные движения танца следующие: высокие подпрыгивания сменяются низкими скольжениями над полом, резкие и четко выраженные движения сменяются волнообразными и медленными. Как в афро-джазе, так и в хип-хопе присутствует некая расслабленность, движения как бы обращены в пол. Это объясняется тем, что в верованиях африканских народов Бог обитает не на небе, а под землей. Поэтому поклоняются ему, обращаясь к земле. Отсюда низкая посадка корпуса и всегда немного расслабленные колени в танце. Первым музыкальным сопровождением для африканских танцев были тамтамы, поэтому и хип-хоп в дальнейшем получил хорошую ритмическую основу.

**The Krump** — один из новейших танцев, широко распространившийся среди молодежи США и некоторых стран Европы. Это ритмичные движения, раскачивание и подрагивание корпусом, необычные сгибания спины и мощные движения грудного отдела или сильные, качающие амплитудные удары.

**Крампинг** — достаточно агрессивная форма танца, его предназначение — давать волю эмоциям через сильные, тяжелые и драматичные шаги. Большая вариативность, индивидуальность и динамичные, мощные движения. Основная идея движений — умение донести до соперника или зрителя смысловую нагрузку танца: что ты хочешь сказать или доказать. Базовая техника крампинга отталкивается от старой школы хип-хопа. Но, в силу своей эмоциональной самобытности, она постоянно развивается и усложняется, требуя от танцора совершенного исполнения жестких движений, тряски, наклонов. Также стиль крампинга предполагает физический контакт между танцорами.

**Street-dance (Стрит-Данс)** - это не какой-то определенный *стиль*, а множество различных стилей (хип-хоп, брейк-данс, хаус, R'n'B и т. п.), объединенных жизненным употреблением — их танцуют в ночных клубах (клубные танцы) и на улице (street-dance). Таким же собирательным является понятие эстрадный танец. По логике названия — это комбинирование стилей современного танца для сценического воплощения. Хотя, к сожалению, под таким названием часто можно увидеть танцы далеко не современные.

**R'n'B** — это *мик хип-хопа, фанка, джаза, street-a.*

**R'n'b** расшифровывается как «**ритм и блюз**» — это характеристика музыки. Четкий ритм чередуется, соединяется с лирической составляющей. Это отражает танец. С одной стороны — из техники хип-хопа — специфическое движение «Кач». «Кач» — свободное

ритмичное движение, сродни действию пружины, при этом изолированно сокращаются отдельные мышцы корпуса, в то время как остальные мышцы расслаблены и производят впечатление развязности. С другой стороны, лирические напевы музыки танцующие выражают волнообразными, вращательными движениями.