

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 472
620014, г. Екатеринбург, пер. Северный, 4 E-mail: madou472@vandex.ru, тел/факс:
8(343) 310-27-13

Рабочая программа
по платной дополнительной образовательной
услуге
«Театр танца»

Екатеринбург

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от 3-х до 7-ми лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Искусство танца аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус. У детей формируется правильное ощущение красоты движения, способность передавать в них определенное эмоциональное состояние, различные настроения, переживания, чувства. Исполнение репертуара основанного на идеях добра и красоты, формирует в детях гуманное отношение к окружающему миру. Привыкая дарить людям свое творчество, дети учатся жить ради других, быть полезными обществу.

Танец и танцевальные упражнения могут быть использованы как средство тренировки и расслабления детского организма, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений.

Актуальность

Мир детства в настоящее время нельзя назвать благополучным. Большинство детей имеет психологические проблемы, связанные с социальными условиями, возрастными особенностями, физическим нездоровьем.

Педагогическая целесообразность

По мнению педагогов, именно занятия танцевальным искусством требуют от ребенка высокого уровня развития духовной жизни: способности чувствовать. Знания должны переживаться ребенком, именно это обеспечит осмысление и формирование личности, ее отношения к миру. Ребенку важно не только понимать и любить танцевальное искусство, но и научиться выразительно и эмоционально танцевать. Занятия в коллективе пробуждают интерес ребенка к искусству танца, что дает возможность развивать его культуру.

Цель

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевального искусства

Задачи

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих задач:

- Способствовать укреплению здоровья детей (развитие фигуры, устранение физических недостатков, укрепление всех групп мышц);
- Профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста;
- Развивать детей средствами искусства, формировать восприятия музыкальных образов и способности выразить их в движении;
- Стимулировать познавательные процессы личности ребенка (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение)
- Расширить возможности коммуникативной стороны общения у ребенка;
- Развивать художественный вкус детей;
- Знакомить ребенка с этикетом танца.

Основные разделы программы

Программа основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса. В программе представлены разделы «Азбука танца», «Язык танца», «Этикет танца», «Игра – начало театра», «Лечебно-профилактический танец», «Танцевально-игровая гимнастика».

Особенности методики

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Этот метод придает занятиям привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, танцевальных движений, повышает эмоциональный настрой, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей. Так же используются словесный, наглядный, практический методы, метод музыкотерапии.

Формы организации деятельности

- Групповая
- Подгрупповая
- Индивидуальная

Данная программа рассчитана на 4 года обучения (для детей от 3 до 7 лет). Состав группы 15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю от 15 до 30 минут во второй половине дня.

Отчетные концерты для родителей воспитанников проводятся два раза в год (декабрь, май).

Методическое обеспечение

РП разработана с учетом технологии О. Усовой «Театр танца – развитие личности ребенка средствами хореографии». Дополнительно используется оздоровительно-развивающая технология «Са-Фи-Дансе» и учебно-методическое пособие «Лечебно-профилактический танец. Фитнес-Данс» Ж. Фирилевой, Е. Сайкиной. Для развития основных танцевальных движений и ритмики используются: «Ритмическая мозаика» А. Бурениной, «Танцевальная ритмика» Т. Суворовой.

Содержание программы

1 год «Игра – начало театра» (младшая группа). В процессе занятий воспитывать положительные эмоции. Обогащать музыкально – ритмическую деятельность детей. Закладывать основы выразительного исполнения простейших цепочек танцевальных движений, развивать объем внимания и фантазии. Развить и подготовить все группы мышц ребенка к занятию хореографией.

Занятия проводятся два раза в неделю по 15 – 20 минут.

2 год «Искусство танца» (средняя группа). Работа над развитием ритмичности и выразительности основных движений, пространственной ориентации, формированием навыков самостоятельного выбора движений для образно-игровых ситуаций, привычкой и потребностью к двигательной активности у ребенка, совершенствованием нервных процессов детей. Мотивировать детей к выразительному исполнению репертуара, этюдов и игр.

Занятия проводятся два раза в неделю по 20 минут.

3 год «Искусство танца» (старшая группа). Формирование и развитие навыков общения в паре. Большое внимание уделяется теме «Бальный этикет», самостоятельному использованию опыта музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Развитие двигательной памяти ребенка.

Занятия проводятся два раза в неделю по 25 минут.

4 год «Театр танца» (подготовительная группа) Развитие навыка самостоятельно исполнять законченные танцевальные композиции, импровизировать под предлагаемую мелодию. На этом этапе происходит создание хореографических миниатюр и театрализаций, а также заключительного спектакля.

ЛИТЕРАТУРА

1. О. Усова «Развитие личности ребенка средствами хореографии. Театр танца». Екатеринбург 2001 г.
2. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Москва. 2001 г.
3. Ж. Е. Фирилева. Е. Г. Сайкина учебно-методическое пособие «Лечебно-профилактический танец «Фитнес – Данс». Москва. 2001 г.
4. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» Москва. 1999 г.
5. О. В. Ирванцова «Очарование движением». Москва. 2002 г.

6. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика». Москва. «Глобус». 2008 г.
7. Д. Холл «Уроки танцев». Москва. «Астрель». 2008 г.
8. Л. Н. Барабаш «Хореография для самых маленьких»
9. Е. В. Горшкова «О говорящих движениях и чудесных превращениях» учебно-методическое пособие. Москва. 2004 г.
10. Е. В. Горшкова «От жеста к танцу» словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5 – 6 лет. Москва. 2004 г.
11. А. Н. Зимина «Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4 – 8 лет» Москва. 1998 г.
12. Т. Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста»
13. А. А. Евтодьева «Учимся петь и танцевать играя» Калуга. 2007 г.
14. В.Г. Алямовская «Как воспитывать здорового ребенка» Москва, 1993 г.
15. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» СПб, 1996 г.
16. Т.К. Васильева «Секрет танца» СПб, 1997 г.
17. Тюрин Аверский «Самомассаж» Москва, Харьков, Минск, 1997 г.
18. С. Шарманова «Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Челябинск, 1996 г.
19. З. Шукшина «Ритмика» Москва, 1976 г.
20. О. Н. Наумов «Плоскостопие это не пустяк» СПб, 2002 г.
21. А.В. Леонтьев «Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки» СПб, 1997 г.

1 год «Игра – начало театра» для детей 3-4 лет

Ребенок этого возраста легко возбуждается от обилия впечатлений, различных знаний, быстро устает, лучше запоминает то, что эмоционально окрашено и интересно. Опыт музыкально - ритмической деятельности минимальный, но все же позволяет детям проявить себя и свои действия. Двигательный аппарат не сформировавшийся, слабая мышечная сила, преобладают движения малой амплитуды. Основные движения: ходьба, бег, подпрыгивание – имеют общий характер. Движения в медленном темпе исполняются с трудом.

Для работы с детьми этого возраста очень подходят русские пестушные игры и сказки, пальчиковые игры на мелкие движения кисти и крупные движения. Для лучшего восприятия и запоминания ребенком материала и облегчения его воспроизведения, все движения педагогом даются в образной интерпретации.

В процессе занятий воспитывать положительные эмоции, обогащать музыкально – ритмическую деятельность детей, закладывать основы выразительного исполнения простейших цепочек танцевальных движений, развивать объем внимания и фантазии. Очень важно и физиологически необходимо для ребенка дать тему контрастов в музыке и движении (тихо – громко, весело – грустно, медленно – быстро), развить и подготовить все группы мышц ребенка к занятию хореографией.

Содержание программы

Раздел: «Азбука танца»

1. **Постановка корпуса:** «Деревце» макушка тянется вверх.
2. **Ходьба:**
 - Простой шаг в разном темпе и характере
 - На носочках
 - На пятках
 - Со скошенной стопой (мишка о лесу идет).
3. **Бег:** Мелкий, легкий (листки полетели, бегут мышки, рассыпались горошинки).
4. **Ходьба и бег в сочетании:** мягкий шаг и мелкий бег (кошка и мышки)

5. **Прыжки:** на двух ногах. В конце года вариант с продвижением вперед, назад, на месте
6. **Бег и прыжки в сочетании:** по принципу контраста
7. **Притопы:** удар одной ногой в пол всей ступней, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$ такта
8. **Исходное положение ног:**
 - Позиция ног № 6 («Машинки в гараже»)
 - Позиция ног № 2 («Дорожка»)
 - Позиция ног № 1 («Елочка»)
9. **Исходное положение рук:**
 - Подготовительная позиция - закрытая («Мячик»)
 - Позиция № 1 – закрытая («Бочка меда»)
 - Позиция № 2 – закрытая («Крылья»)
 - Позиция № 3 – закрытая («Бутон цветка»)

Раздел «Язык танца»

1. Танцевальные элементы:

Для ног:

- Топающий шаг
- Высокий шаг
- Прямой галоп
- Выставление ноги на носок
- Выставление ноги на каблук

Для рук:

- «Фонарики»
- «Полочка»
- «Погрозили»

2. Хлопки:

- ладонь о ладонь
- «скользящие хлопки»

3. Удары:

- Пальчик о пальчик
- Кулачок о кулачок
- По плечам
- По коленям двумя руками
- Попеременные удары

4. Упражнения с атрибутами:

- **Платочек:**

- Поднимаем медленно
- Стряхиваем
- Стираем платочек
- Зовем платочком
- Выжимаем платочек
- Машем платочком

- **Ленточки:**

- Медленно и плавно поднимаем ленточки вверх
- Двумя руками
- Поочередно
- Скрещивая перед собой внизу
- Бег, держа ленточки перед собой.

- **Погремушки:**

- Встряхиваем погремушку на $\frac{1}{4}$ каждого такта
- Ударяем погремушкой о свободную ладонь

- Прячем погремушку за спину
 - Те же движения с двумя погремушками
 - **Султанчики:**
 - Несем султанчики перед собой
 - Держим их вертикально
 - Машем перед собой
 - Прячем за спину
 - Ударяем султанчиками друг о друга над головой
5. **Ориентация в пространстве:** разучивание перестроений в следующих рисунках:
- Круг
 - Линия (шеренга)
 - Врассыпную
 - Стайка

Раздел «Игра – начало театра»

1. Этюды – упражнения:

- Образно ритмические
- Танцевальные
- Игровые

Сочиняются на основе приобретенных навыков

2. Слушание музыки (характеристика музыкальных образов)

Раздел «Этикет танца»

Разучивание поклона для мальчиков и девочек.

Раздел «Лечебно-профилактический танец и танцевально-игровая гимнастика»

1. Упражнения на осанку

- Направленные на создание представления о правильной осанке
- На укрепление мышц, формирование мышечного корсета

2. Пальчиковая гимнастика

- Игры пальчиками в двигательных и образных действиях
- Выполнение фигурок из пальцев

3. Игроритмика

- Хлопки в такт музыки
- Ходьба сидя на стуле
- Различение динамики звука (громко – тихо)

4. Игровой массаж

5. Упражнения на расслабление

- Свободное опускание рук вниз
- Контрасты (напряжение – расслабление)
- Потряхивание кистями рук
- Расслабление рук с выдохом

6. Упражнения на дыхание

7. Музыкально-подвижные игры

- Приемы имитации
- Подражания
- Образные сравнения
- Ролевые ситуации

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года дети 3-4 лет

Должны знать:

- Правила исполнения движений в паре

- Тему контрастов в музыке и движении
- Простейшую терминологию «Азбуки танца»
- Правила поведения в зале

Должны уметь:

- Откликаться на динамические оттенки в музыке и простейшие ритмические рисунки
- Реагировать на музыкальное вступление (раздел «Этикет танца»)
- Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы: простой шаг с вытянутым носком, прямой галоп, полуприседания, повороты
- Свободно обращаться с атрибутами в танцевальных композициях
- Давать характеристику музыкальному произведению
- Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков
- Эмоционально передавать образы (лисиčky, зайчика, кошки, котенка, медведя, мышки и др.)
- Овладеть репертуаром, предлагаемым программой

2 год «Искусство танца» для детей 4-5 лет

Дети этого возраста становятся физически более крепкими, подвижными. Их внимание устойчивее. Они имеют определенный круг представлений об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления, обогащению образного мира.

Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, дети лучше координируют. Способны соединить движения в определенный последовательный ряд. Откликаются на разнохарактерные образы к музыке и движению, чувствуют смену темпа, настроения, но передача ритмического рисунка еще вызывает затруднение. В содержание занятий вводится «партерная» гимнастика.

Содержание программы

Раздел «Азбука танца»

1. Постановка корпуса:

- Продолжение работы над подтянутостью спины
- Красивой головы
- Ощущением развернутости плеч

2. Ходьба:

Простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы)

- В спокойном темпе
- Равномерном ритме

Шаг со свободной стопой

- В разном ритме и темпе

Шаг на пятках: продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага (разбей лед на луже)

Шаг на носках: работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки)

Шаг назад: исключать столкновение детей

3. Движения рук включаемые в ходьбу:

- Размахивание вперед
- Размахивание назад
- Подъем вверх
- Подъем в стороны
- Руки спрятаны за спину
- Движение с использованием хлопков

4. Бег:

- Легкий

- Равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины
- 5. Прыжки:**
- Легкие
 - Равномерные
 - Высокие: по ¼ такта
 - Низкие: по 1/8 такта
 - Возможны сочетания прыжков различной длительности и чередование их между собой
 - Чередование прыжков и «пружинки»
- 6. Поскоки:**
- Легко перепрыгивать с ноги на ногу, движение вводится во второй половине года (подготовка к этому виду движения проводится в первой половине года)
 - сочетать поскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом (мячики скачут, мячики покатались)
- 7. Притопы:**
- Удары стопы в пол равномерно по три (тройной притоп)
 - Различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд
 - Поочередные удары равномерно и с паузой: три чередующихся удара разными ногами (по 1/8 такта и затем пауза)
- 8. Исходное положение ног:**
- Позиция ног № 6 («Машинки в гараже»)
 - Позиция ног № 2 («Дорожка»)
 - Позиция ног № 1 («Елочка»)
- 9. Исходное положение рук:**
- Подготовительная позиция (открытая) «Кукла»
 - Позиция № 1 (открытая) «Приглашение»
 - Позиция № 2 (открытая) «Капельки дождя»
 - Позиция № 3 (открытая) «Здравствуй, солнышко»
- 10. Партерная гимнастика**

Вводится для развития навыка владения своим телом. Движения исполняются по принципу контраста (напряжение – расслабление)

- Образные движения: ящерка свернулась, вытянулась, кошка выгибает спину, катаемся на велосипеде, «неваляшка».
- Упражнения для стоп, колен, корпуса
- Сидя на полу
- Лежа на полу для рук, ног, корпуса

Раздел «Язык танца»

1. Танцевальные движения:

Приставной шаг:

- Вперед
- В сторону (вправо, влево)

Топающий шаг.

Шаг с притопом: шаг ногой вперед. Затем два притопа. Пауза ¼ такта

Боковой галоп:

- Начало разучивания (движение рекомендуется вводить во второй половине года)

Полуприседание: небольшое сгибание ног в коленях и последующее их выпрямление – «пружинки» (мягко как Мальвина, резко как Буратино)

Повороты на двух ногах:

- Кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное переступание

Выставление ноги на каблук:

- С одновременным полуприседанием
- Знакомство с понятием «опорная нога», «работающая нога»

Хлопки:

- Тройные с паузой по 1/8 такта
- Удары ладонь о ладонь
- Удары по коленям
- Удары по плечам

Шлепки по бедрам

2. Ориентация в пространстве:

- Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках:

Круг

- Один круг
- Два концентрических круга

Линии (шеренги)

- Одна
- Две
- «змейка»
- Плетем «корзиночку»

Движение:

- по кругу
- в противоположную сторону
- врассыпную
- упражнение «петелька»
- упражнение «воротца»
- движение по кругу в парах

3. Парные движения (кружение в парах)

- «лодочкой»
- Отход друг от друга назад
- Различные виды хлопков в паре
- Поочередное исполнение движений партнера и партнерши
- Переходы к другому партнеру во время танца

4. Упражнения с предметами

Куклы

- Покачивание
- Передача друг другу

Платочек:

- Ранее полученные навыки движения с платочком сочетать в небольшие комбинации
- Стоя
- Продвигаясь простым шагом

Погремушки:

- Удары или встряхивания по 1/4 такта (по 1/8 равномерно), по три с последующей паузой
- Поочередные удары погремушкой по правому и левому плечу
- Поочередные удары по коленям
- Тройные удары по ладони левой руки

Раздел «Игра – начало театра»

1. Работа над выразительностью мимики лица (психогимнастика):

Образы

- Радостный

- Добрый
 - Сердитый
 - Грустный
 - Удивленный
 - Испугавшийся
2. **Слушание музыки** (характеристика музыкальных образов)
 3. **Этюды – упражнения**

Раздел «Этикет танца»

1. **Поклон для мальчиков**
2. **Реверанс для девочек**

Раздел «Лечебно-профилактический танец», «Танцевально-ритмическая гимнастика»

1. **Упражнения на осанку**
 - Направленные на создание представления о правильной осанке
 - На укрепление мышц, формирование мышечного корсета
2. **Пальчиковая гимнастика**
 - Игры пальчиками в двигательных и образных действиях
 - Выполнение фигурок из пальцев
 - Вращательные движения кистью и каждым пальцем
3. **Игроритмика**
 - Хлопки в такт музыки
 - Удары ногой в пол через счет, на каждый счет
 - Хлопки и удары ногой в пол на сильные и слабые доли такта
4. **Игровой массаж**
 - Поглаживание и растирание различных частей тела в образно-игровой форме
5. **Упражнения на расслабление**
 - Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп
 - Пассивное раскачивание расслабленной части
 - Потряхивание различными частями тела
 - Посегментное расслабление различных частей тела
6. **Упражнения на дыхание**
7. **Музыкально-подвижные игры**
 - Приемы имитации
 - Подражания
 - Образные сравнения
 - Ролевые ситуации

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года дети 4-5 лет

Должны знать:

- Динамические оттенки в музыке
- Несколько исходных положений для исполнения движений в паре (положение при исполнении народного и бального танца)
- Особенности и применение трех видов поклона (в народном и бальном характерах, при приветствии педагога)
- Правила исполнения движений в паре

Должны уметь:

- Откликаться на ритмические рисунки (уметь воспроизвести их в хлопках, шлепках, притопах)

- Делать поклон на музыкальное вступление, в соответствии с характером и темпом музыки
- Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы и применять их в свободных композициях, этюдах и играх
- Свободно владеть атрибутами
- Иметь навыки элементарных упражнений «партерной» гимнастики
- Согласованно исполнять танцевальные движения в паре и коллективе
- Самостоятельно исполнять предлагаемый репертуар

3 год «Искусство танца» для детей 5-6 лет

Ребенок этого возраста физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями. У ребенка хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем. Характеров, а также индивидуальных проявлений.

Улучшается память, элементы творчества проявляются во всех видах деятельности.

С этого периода следует информации для детей доносить с помощью точной терминологии, акцентировать внимание, что каждое движение имеет начало и окончание, свое настроение, амплитуду, характер, историю.

Содержание программы

Раздел «Азбука танца»

1. Ходьба:

Различные виды шагов

- Со сменой темпа
- Сменой характера
- Сменой направления движений
- В сочетании с другими движениями на м.р. 2/4, 3/4, 4/4

Шаги в следующих рисунках танца:

- По кругу
- Колонной
- «змейкой»
- «звездочкой»
- По одному (врассыпную)
- В паре

2. Бег:

- Легкий (на месте, с продвижениями)
- Поднимая колено высоко
- С захлестом голени назад
- Выбрасывания прямых ног вперед

3. Прыжки:

- Высокие
- С акцентом вверх
- С сильно вытянутыми коленями и стопами, на 1/4 такта
- С выбрасыванием ног вперед
- С выбрасыванием ног в стороны
- С выбрасыванием ноги назад

Варианты:

- На двух ногах
- На одной ноге
- С двух на одну, с одной на две
- С поворотом на 90 градусов
- С движением головы и рук

4. **Проскоки:**

- Вперед
- Назад
- В сторону
- На двух ногах
- На одной ноге

5. **Галоп:**

- Прямой
- Боковой

6. **Исходные положения рук и ног различные**

Раздел «Язык танца»

1. **Танцевальные движения**

Простой шаг

- С ударом ноги в пол

Приставной шаг

- С последующим приседанием

В направлениях:

- Вперед
- Назад
- В сторону

Переменный шаг:

- Все виды шагов проучиваются в статичном положении рук – на поясе

«Веревочка»

- Вперед

«Ковырялочка»

- Перед собой
- В сторону

По мере усвоения, к движению ног прибавляется движения корпуса, головы и рук.

Хлопки:

Варианты хлопков по ладоням партнера

2. **Партерная гимнастика:**

- Различные движения для рук, корпуса, ног исполняются не только по одному, но и в паре

3. **Ориентация в пространстве:**

Использовать все разнообразие композиционного рисунка:

- Круги
- Шеренга
- «Звездочки»
- «Плетень»
- «Корзиночка»
- «Воротца»
- «Змейка»
- «Улитка»

Раздел: «Игра – начало театра»

1. **Слушание музыки и импровизации**

- Прослушивание музыки является основой для создания пластического, ритмического, танцевального образа
- Самостоятельное решение художественной задачи

2. **Этюды**

- Массовые

- Парные
- Сольные
- Парно-массовые
- Создание образа, заложенного в музыке
- Развитие внимания и фантазии
- Раскрытие индивидуальных особенностей на основе народных танцев и современных ритмов.

Раздел «Этикет танца»

1. К ранее разученным положениям в паре («лодочка») разучиваются:
 - Партнер держит партнершу за руку, с опущенной рукой, с высоко поднятой, вытянутой рукой
 - Партнерша стоит справа от партнера, левая рука у нее на правом плече у партнера, правая – за юбочку. Партнер держит партнершу правой рукой за талию, левая – на поясе.

Раздел «Лечебно-профилактический танец», «Танцевально-игровая гимнастика»

1. Упражнения на осанку

- Направленные на создание представления о правильной осанке
- На укрепление мышц, формирование мышечного корсета

2. Пальчиковая гимнастика

- Игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативами
- Выполнение фигурок из пальцев
- Вращательные движения кистью и каждым пальцем
- На координацию движений пальцев рук

3. Игроритмика

- Хлопки в такт музыки
- Удары ногой в пол через счет, на каждый счет
- Сочетание ходьбы и каждый счет с хлопками через счет и наоборот
- Гимнастическое дирижирование на м.р. 2/4

4. Игровой массаж

- Поглаживание различных частей тела в образно-игровой форме

5. Упражнения на расслабление

- Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп
- Пассивное раскачивание расслабленной части
- Потряхивание различными частями тела
- Посегментное расслабление различных частей тела

6. Упражнения на дыхание

7. Музыкально-подвижные игры

- Приемы имитации
- Подражания
- Образные сравнения
- Ролевые ситуации

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТ

К концу года дети 5-6 лет

Должны знать:

- 8-10 программных танцев
- 5-6 индивидуальных танцев
- Варианты исполнения танцев при разучивании и в композиционном построении

- Большой запас танцевальных движений
- Исходные положения рук и ног

Должны уметь:

- В совершенстве владеть знаниями и умениями раздела «Этикет танца»
- Проявить устойчивые музыкально-ритмические навыки
- Владеть импровизацией
- Видеть самостоятельно композиционный рисунок
- Критически оценивать уровень своих исполнительских возможностей

4 год «Театр танца» для детей 6-7 лет

В данном возрасте дети самостоятельно исполняют законченные танцевальные композиции, демонстрируют способность исполнять танец, движения их образны, выразительны, в соответствии с темпом, характером и стилем музыкального произведения. Дети самостоятельно импровизируют под предлагаемую музыку, принимают участие в создании хореографических миниатюр и театральных постановок.

Театр танца – это не только сочетание и последовательность танцевальных элементов, организованных музыкальным материалом. Это раскрытие посредством хореографии, пластики тела, мимики, жеста образов, подсказываемых музыкой и задуманных постановщиком танца. Каждый танец становится маленьким спектаклем. Дети должны раскрыть идею, образы, а не просто механически запомнить последовательность движений и композиционное построение.

Содержание программы

Раздел «Азбука танца»

- **Ходьба:**
 - Шаги с одновременной работой рук
 - Шаги с работой корпуса
 - Шаги с работой головы
 - В различных композиционных рисунках и перестроениях
- **Бег:**
 - Бег с захлестом голени назад
 - Выбросом ног вперед
 - Легкий бег на полупальцах
 - Бег с высоко поднятым коленом
 - Бег, исполняющийся с ускорением
 - Бег с замедлением
 - Бег с остановками

В сочетании:

- С ходьбой
- С активным введением движений рук и головы
- С прыжковыми движениями

• **Галоп:**

- По кругу
- По прямой линии
- Вокруг себя
- По одному
- Парой, в продвижении в различных вариантах рисунков танца

В сочетании:

- С притопами
- Хлопками

- Различными положениями и движениями рук
- **Прыжки:**
 - В различных ритмических вариациях
 - В различных темпах
 - На месте
 - С продвижением вперед
 - Назад
 - В сторону
 - С одновременными движениями рук и головы
 - В исполнении по одному и в парах
 - С разной амплитудой движения у мальчиков и девочек
- **Исходные положения различны**

Раздел «Язык танца»

1. Танцевальные элементы:

- Соединяются в небольшие комбинации – логические цепочки
- Совершенствуются ранее изученные и разучиваются новые варианты

Повороты:

- Повороты партнерши из положения в паре – руки крест на крест
- Партнерши под рукой у партнера
- Повороты на шагах с продвижением вперед
- Повороты на поскоках
- Переход партнерши на место партнера
- Переход спинами друг к другу

Хлопки:

- С мальчиками разучиваются как элементы хлопушек

Предметы для танцев:

- Веера
- Колокольчики
- Маски – лорнеты
- Фонарики
- Маленькие мячики
- Шарфы
- Ленточки на палочках
- Зонтики
- Шляпы

2. Основные элементы танцев:

Полька

- По 6 позиции (три шага – прыжок), знакомство с вариантом польки по третьей выворотной позиции ног

Элементы русского танца:

- «ковырялочка»
- «Веребочка»
- «гармошка»
- «моталочка»
- Тройной ход с последующим ударом стопы в пол
- Припадание (по невыворотной 6 позиции и выворотной 3 позиции ног)

Полонез:

- Шаг и простейшая композиция танца

Вальс:

- Вальсовый шаг: тройной шаг с подъемом на полупальцы

- «балансе» по 6 и 3 позициям ног

3. Ориентация в пространстве:

- Продвижение в различных рисунках по одному
- Продвижение в паре с построениями
- Перестроения (переходы) из кругового рисунка в линейный и наоборот

Раздел «Игра – начало театра»

1. Этюды

Законченные танцевальные композиции:

- Сюжетно-ролевые, с развитием музыкальных образов
- Состоящие из танцевальных элементов и основных движений народных и бальных танцев

2. Слушание музыки:

- Рассказы о знаменитых композиторах, писавших музыкальные произведения на танцевальные ритмы

3. Импровизация на законченное музыкальное произведение

- Индивидуально
- Импровизация в паре
- Отдельно мальчики
- Отдельно девочки

Раздел «Этикет танца»

1. История танцев:

- Полонез
- Вальс
- Мазурка
- Полька

2. Прочное закрепление навыков общения в паре партнера и партнерши, умения общаться в паре, в ансамбле. Индивидуальность исполнения каждого номера.

3. Этикет на балу

4. Правила поведения в танцевальном зале

Раздел «Лечебно-профилактический танец», «танцевально-игровая гимнастика»

1. Упражнения на осанку

- Направленные на создание представления о правильной осанке
- На укрепление мышц, формирование мышечного корсета

2. Упражнения для профилактики плоскостопия

- Для выполнения лежа
- Для выполнения сидя
- Для выполнения стоя
- При ходьбе
- Подвижные игры

2. Пальчиковая гимнастика

- Игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативами
- Выполнение фигурок из пальцев
- Вращательные движения кистью и каждым пальцем
- На координацию движений пальцев рук

3. Игроритмика

- Хлопки в такт музыки
- Удары ногой в пол через счет, на каждый счет
- Сочетание ходьбы и каждый счет с хлопками через счет и наоборот
- Гимнастическое дирижирование на м.р. 2/4

4. Игровой массаж

- Поглаживание различных частей тела в образно-игровой форме
- 5. Упражнения на расслабление**
- Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп
 - Пассивное раскачивание расслабленной части
 - Потряхивание различными частями тела
 - Посегментное расслабление различных частей тела

6. Дыхательная гимнастика

7. Гимнастика для глаз

8. Музыкально-подвижные игры

- Приемы имитации
- Подражания
- Образные сравнения
- Ролевые ситуации

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года дети 6-7 лет

Должны знать:

- 9 – 10 программных танцев для самостоятельного исполнения
- Индивидуальные танцы, используемые в театрализациях и итоговом спектакле
- Историю возникновения танцев «Полонез», «Вальс», «Полька»
- Азы партнерских отношений

Должны уметь:

- Создавать посредством мимики, пластики, жеста характер и образ героев спектакля
- Воспринимать музыкально-танцевальный материал по словесному описанию
- Сопереживать и ценить партнера по совместному творчеству (как взрослого, так и ровесника)
- Радоваться за успех другого.