МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 49»
г. ТОБОЛЬСКА
(МАДОУ « ДЕТСКИЙ САД № 49» Г. ТОБОЛЬСКА)

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического Совета
МАДОУ «Детский сад №49»
г. Тобольска
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 32 от 31.08.2026
Директор МАДОУ «Детский сад
№ 49» г. Тобольска
_____Л.Н. Ишметова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Занятия хореографией»

(для детей 4-5 лет)
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Пометко Р.А.,
музыкальный руководитель

Тобольск – 2026

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка (характеристика)……3
1.2. Цель и задачи программы…… 4
1.3. Содержание программы…… 4
1.4. Планируемые результаты…… 7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Формы контроля и оценивания материала…….. 7
2.2. Условия реализации программы…… 7
Список используемой литературы…….. 9

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

«Танец – единственное искусство, материалом для которого служим мы сами».

Тед Шон.

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались занятиями, приносящими здоровье, как физическое, так и духовное.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца. Еще раз следует упомянуть, что танцу присущи образность, сюжетность. Этопридает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Выготского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у дошкольников способностей. Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения иигры.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Категория обучающихся: Программа рассчитана на один год обучения и предназначена детям средней группы, возраст 4-5 лет.

Объем программы: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут. В месяц 8 занятий. Полный курс - 8 месяцев, 64 занятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 20 минут.

Форма организации занятий: групповая

Форма обучения – очная

Возрастные особенности детей 4 - 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. Номир фантазий может порождать 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.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Формой контроля, подведения итогов реализации программы является творческое задание: участие в концертах, конкурсах, фестивалях. Отчётный концерт перед работниками, воспитанниками ДОО и их родителями.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы — формировать знания в области хореографической культуры, развивать творческие и исполнительские способности детей.

Задачи обучения и воспитания детей:

- ✓ научить владеть своим телом;
- ✓ развить музыкальный, ритмический слух, физические качества и качестваличностные;
- ✓ соразмерно формировать танцевальные способности;
- ✓ научить простейшим элементам танца различных жанров (детский эстрадный танец, народный танец);
- ✓ воспитать культуру поведения в коллективе, умение преодолевать трудности, упорство, дисциплину, аккуратность.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Занятие хореографией	64	12	52	Творческое задание

Содержание учебного плана

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			теории	практики
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Азбука движения	12	2	10
3	Общеразвивающие, танцевально- образные движения.	8	1	7
4	Основные виды танцевальныхдвижений.	12	2	10
5	Портерная гимнастика	11	1	10
6	Пространственные перестроения. Рисунки танца	9	2	8
7	Танцевальные композиции. Учебно-тренировочная работа.	10	3	8
	ИТОГО:	**64**	**12**	**52**

Содержание программы.

1. Постановка корпуса: *работа над подтянутостью спины, красивойпостановкой головы, ощущением «развернутости» плеч.*

2. Ходьба:

* *Простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы) в спокойном темпе,равномерном ритме (идем получать золотые медали).*
* *Шаг со свободной стопой (в разном ритме и темпе)*
* *Шаг на пятках: Следить за осанкой и ровной спиной - (разбей лед на луже).*
* *Шаг на носках: работа над «подтянутостью» колен во время шага(не запачкай туфельки).*

- *Шаг назад: (исключать сталкивание детей)*

3. Добавление движения рук к ходьбе

* *Размахивание вперед*
* *Размахивание назад*
* *Подъем вверх*
* *Подъем в стороны*
* *Руки спрятаны за спину*
* *Движение с использованием хлопков.Азбука движения:*

4. Бег:

** Легкий*

** Равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.*

- *Бег, высоко подымая колени*

5. Прыжки:

** Легкие*

* *Равномерные*
* *Высокие*
* *Низкие*
* *Возможны сочетания прыжков различной длительности и чередование ихмежду собой*

- *Чередование прыжков и «пружинки»*

6. Поскоки:

** Легко перепрыгивать с ноги на ногу*

** Сочетать подскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом (мячики скачут, мячики покатились).*

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 разныминогами*

8. Упражнение для головы:

* *Наклоны головы вперед (вниз)*
* *В стороны (к ушкам) и по точкам с одной стороны на другую (птичка клюет издоровается клювиком)*

- *Полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через верх).* ***9.Упражнение для плеч:***

** Спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз (одновременно два плеча и поочередно правое - левое)*

* *Круговые движения плечами вперед или назад:*
* *Руки могут быть опущены вдоль корпуса*
* *Поставлены на пояс*
* *Положение «крылышки утят»*

* *Руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч также очерчивают круг, «паровозик едет». Кисти лежат наплечах.*

Танцевальные движения

1. Приставной шаг:

**(Шаг - приставить) (поднимаемся по лесенке, спускаемся с нее)*

* *В сторону (вправо, влево)*
* *Вперед*
* *Со статичным положением рук.*

2. Топающий шаг:

* *Шаг с притопом: шаг ногой вперед, затем два притопа*

3. Боковой галоп:

4. Полуприседание:

* *Небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание – «пружинки:*

** Мягко и резко, но равномерно. (Деревянный Буратино, мягкие ноги у Мальвины).*

5. Повороты на двух ногах:

• *Кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное переступание.*

6. Вынос ноги на каблук, носок.

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

7. Хлопки:

* *Тройные с паузой по1/8 такта,*
* *Удары ладонь о ладонь,*
* *Удары по коленам,*
* *Удары по плечам.*
* *Шлепки по бедрам*

Репертуарный план

Месяц	Игры превращения, игра-танец	Танцевальные композиции
Октябрь	Игра – танец: **«Птички и ворона»** муз. А. Кравцович	**«Куклы – неваляшки»** Муз. З.Леви
Ноябрь	Танец-игра **«Четыре шага»** Игры превращения и наразвитие воображения: **«Замри»**	**«Раз ладошка, дваладошка»** Муз. Е.Зарицкой
Декабрь	Игра – танец: **«Поезд»** Муз.М. Старокадомского	**«Часики»** Музыка из м/ф «Фиксики»
Январь	Игра – танец: **«Зайцы и лиса»** М.Р. Олифировой	Повторение выученныхранее композиций.
Февраль	Игры превращения и на развитие воображения: **«Петушок расплясался»** «Ки-ки-ки, ко-ко-ко»	**«Солнечный зайчик»**
Март	Игра – танец: **«Козочки и волк»**	**«Большая стирка»** Музыка из м/ф «Маша и медведь»

Апрель	Игры превращения и на развитие воображения: **«Замри»**	**«Танец солнечных лучиков»**
Май	Игры превращения и на развитие воображения: **«Паровозики»**	Повторение выученных ранее композиций.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети научатся:

- Выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, кружение по одному и в парах, шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг.
- Выразительно и ритмично исполнять танцы, двигаться с предметами (шарами, обручами, цветами и т.д.).
- Ритмично двигаться в различных музыкальных темпах.
- Выполнять простейшие двигательные задания, творческие игры, использовать разнообразные движения в импровизации под музыку.
- Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.
- Создавать музыкально - двигательный образ.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля и оценочные материалы

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).
Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
В процессе оценки используется 3-х бальная шкала.

Первому уровню (низкому) соответствуют следующие характеристики детей: они без особого труда повторяют несложные упражнения в след за учителем, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание танцевальной музыки.

Второй уровень (средний) характеризуетсясвободными произвольными движениями детей, легкостью, гибкостью, быстротой движений, реагированием на звучание танцевальной музыки (притопывание в такт, хлопанье в ладоши,повороты головы, туловища в такт). Однако, этому уровню свойственна слабаятворческая активностьдетей. Третий уровень (высокий) предполагает высокую двигательную активность детей, хорошую координацию в пространстве, слаженность отдельных частей движения в целостном двигательном акте, свободную двигательную ориентациюпод музыку, способность к танцевальной импровизации.Диагностический пакет тестовых методик включает в себя три тестовых блока:

1. Тест на определение способности детей к быстрой координации в пространстве. Блок предполагает следующее задание для ребят: проскакать по начерченной мелом траектории сначала на правой ноге, а затем на левой.Правильность выполнения задания оценивается в зависимости от качества выполнения от 1 до 3 баллов (в соответствии с вышеуказанными уровнями).

2. Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п. Результаты оценивались от 1 до 3 баллов (в соответствии с разработанными уровнями) и заносятся в таблицу.

2.2. Условия реализации программы

Строение занятия

1. Разминка.
2. Партерная гимнастика.
3. Ориентировка в пространстве
4. Разучивание танцевальных элементов.
5. Танцевальные композиции.
6. Игры на развитие творческого воображения, игровые танцы.

В программе используются следующие методические приемы:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения,под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения изучаются в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, чтобы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста используется игра. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», - писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия обращается внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии в занятия включены музыкальные этюды и игры, импровизации. Музыка подобрана к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью даются задания на укрепление мышц спины.

Основные педагогические принципы, которые используются на занятиях:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка);
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок);
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий);
- игровой принцип (занятие стоится на игре);
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям);
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

- принцип наглядности (практический показ движений).

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

Сведения о педагоге

Данную программу реализует музыкальный руководитель Пометко Р.А., Высшее профессиональное образование, высшая квалификационная категория, педагогический стаж работы – 35 лет.

Материально-техническое обеспечение

- Наличие репетиционного зала.
- Фортепиано.
- Музыкальный центр, компьютер.
- Зеркало.
- Подборка репертуара.
- Записи аудио, видео, формат CD, MP3.

Список использованной литературы

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» программа по ритмической пластике С-Петербург, 2000г.
2. Т.Ф. Коренева «В мире музыкальной драматургии» Методическое пособие по ритмике, Москва, 2000г.
3. С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика» Хореография в детском саду. Линка – Пресс Москва, 2006 г.
4. Костина «Камертон» Программа музыкального образованияЛинка–Пресс, 2008 г.
5. О. Киенко «Азбука танца и танцевальные движения для дошкольников», 2015