

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4»  
Советского района г. Казани**

Разработана и утверждена  
на заседании школьного  
методического объединения преподавателей  
хореографических дисциплин  
«28 » августа 2020 г.  
зав. хореографическим отделом  
Яшина К.С.



"Утверждаю"  
Директор МБУДО  
«Детская школа искусств №4»  
М.Л.Рахматуллина.

**Общеразвивающая общеобразовательная  
программа  
«Танца первые шаги»**

**Возраст детей :4-5 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Составитель: Яшина К.С.,  
преподаватель хореографических дисциплин**

г. Казань, 2020

**Танцевально – игровая программа  
для детей 4 - 5 лет с элементами йоги**

**Пояснительная записка**

На протяжении первых пяти лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движении. Для реализации двигательной активности в детском возрасте, призвана служить данная программа, которая удовлетворяет биологическую потребность в движениях, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья. Настоящая программа рассчитана для детей в возрасте от 4 до 5 лет - это важный этап в жизни ребенка. Это период становления, развития речи, мышления, движений, где закладывается фундамент для формирования тех новых психических качеств, которые в дальнейшем будут складываться в процессе учебной деятельности и влиять на весь ход развития личности.

Программа адресована преподавателям хореографии, ритмики и танца в подготовительных группах ДШИ, в начальных классах танцевальных студий, и в детских садах., а также для педагогов раннего эстетического развития малышей.

**Цель занятий – содействие физическому развитию, укреплению здоровья, адаптации в коллективе детей 4-5 лет средствами танца и игры.**

Исходя из основной цели программы, предусматривается решение следующих задач:

1. укрепление здоровья:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма;

2. развитие психомоторных способностей детей:

- развивать мышечную силу, гибкость, скорость, координацию, равновесие;
- содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания;
- формировать навыки танцевальных движений;
- поддерживать интерес к двигательной активности;
- обучать самым необходимым двигательным умениям и навыкам.

3. развитие творческих способностей детей:

- развивать мышление;
- развивать познавательную активность;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

В программу занятий входят: музыкально – ритмические задания, гимнастические, акробатические, танцевальные упражнения, подвижные игры, игры направленные на сенсорное развитие и развитие мелкой моторики ребенка, прослушивание музыки, упражнения совместно с мамой или в парах, декламация стихотворения и песенки для детей.

Форма проведения занятий - индивидуальный урок. Недельная нагрузка 2 часа.

## Объем учебного времени

Срок реализации программы	Количество недель	Недельная нагрузка в часах	Годовая нагрузка в часах	Максимальная нагрузка учебного времени
1 год	34	2 часа	68 ч.	68

### **Программа содержит следующие разделы:**

1. ритмика и музыкальная основа.
2. элементы и вариации движений танцев разных стилей.
3. игры, логоритмика и игровые упражнения, элементы детской йоги.

Первый раздел содержит примеры ритмических упражнений, музыкальных заданий, движений под музыку. Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, научить согласовывать движения с музыкой.

Второй раздел содержит виды упражнений и движений танцев различных стилей и народов. Это простые танцевальные шаги, элементы гимнастики, упражнения на ориентирование в пространстве. С помощью упражнений этого раздела необходимо сформировать осанку, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, координацию движений, познакомить участников с разнообразными видами танцев.

Третий раздел «игровые упражнения» содержит различные виды подвижных игр направленных на:

- формирования умения работать в коллективе;
- закрепление ранее приобретенных двигательных навыков;
- развитие творческих способностей ребенка.

Также используются игры, сопровождающиеся веселой музыкой, речью, пением, стихотворениями (логоритмика). Речь, и пение хорошо развивает свободное дыхание и выносливость, так необходимые танцорам в движении на сцене. Также положительно влияет на скорейшее развитие логопедических особенностей малышей.

В игровых упражнениях применяются различные раздаточные материалы, для яркого образного мышления ребенка, это может быть: игрушки, зонтики, элементы костюма, коврики, мячи, шумовые инструменты,

Каждый час занятий должен включать все три части программы, на каждом уроке присутствует тема и задачи урока, но всегда план урока мобилен и обращен на восприятие детей, и усвоения изучаемого материала. Так, например, в ненастную погоду не следует ожидать и требовать от детей большой активности и усвоении всего программного материала, также факторами, затрудняющими активное участие детей, могут быть: плохое самочувствие по причине болезни, недосыпание детей, нарушение благоприятного микроклимата семьи. Большое внимание на занятиях необходимо уделять общению педагога с детьми и благоприятному общению участников внутри коллектива, активная помощь друг другу.

## ***Раздел 1***

### ***Ритмика и музыкальная основа.***

#### ***Этап 1.***

- Научиться определять характер музыкального произведения, его темп и динамические оттенки.
- Умение слушать музыку, определять темп и ее характер.
- Умение выполнять движения в различных темпах переключаться с одного темпа на другой, постепенно ускорять и замедлять движения.
- Отличать понятия легато слитно и стаккато отрывисто научить ребенка отображать это в движении, например, маршировать или кружиться. На данной части занятия ребенку предлагается прохлопать или отрывок муз произведения, воспроизвести по слуху заданный ритм.

#### ***Этап 2.***

- Изучить понятие длительность, ритмический рисунок, акценты, сильные и слабые доли в музыке.
- Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки.
- Объяснить учащимся понятие музыкальные акценты - повторяющиеся пульсации или ударения в музыке.

#### ***Этап 3.***

- Строение музыкального произведения. Понятие: вступление, части, завершение, музыкальная фраза ( квадрат в музыке четыре восьмерки).
- Умение менять движения в зависимости от смены частей и фраз. Умение двигаться в характере музыки.

## ***Раздел 2***

### ***Элементы и вариации движений танцев разных стилей.***

Элементы танцев различных стилей и народностей.

#### **1. Шаги:**

- спокойная ходьба (прогулка)
- на всей ступне (топающий)
- шаг на носочках (полупальцах)
- хороводный шаг (плавный)
- высокий шаг (петушок)
- боковой приставной шаг
- крадущийся шаг (кошка)

#### **2. Позиции ног:**

- узкая дорожка (6 класс.)
- широкая дорожка (2 не выворотная)
- 1позиция (выворотная)
- 2 позиция (выворотная)

#### **3. Положения рук:**

-полочка (руки согнуты в локтях, подняты перед собой)

-поясок (ладони на поясе)

-юбочка (пальчики в стороне держат юбочку)

#### 4. Приседания:

-по выворотным позициям плие (приседание)

-пружинка (быстрое, мелкое)

- низкое плие (низкое присядание)

#### 5. Выступивания:

- «ковырялочка» (быстрая смена положения стопы с носочка на пятую)

- «топотушки» (быстрые переступания с правой ноги на левую ногу)

- притопы (удары полной стопой по полу)

#### 6. Прыжки:

- точка (на месте по шестой(пяточки и носочки соединены) позиции стоп)

-подскок в продвижении и на месте

-с поджатыми ногами

- с разножкой в продвижении

- галоп (боковой бег)

#### 7. Вращения:

-повороты вокруг себя на месте (кружение)

-повороты в парах

-поворот с различными элементами: прыжком, хлопком, приседанием, с шагом, с наклоном.

#### 8. Построения и перестроения:

-круг

-шеренга

-в центре

-воротца

-в пары

-в рассыпную

- по диагонали

Разучив основные элементы необходимо развивать или варьировать движения: - соединяя одно движение с другим или с несколькими,

- ускорять или замедлять движение,

- совершать большую амплитуду движения или сводить движение к минимуму,

- создавать маленькие этюды комбинации,

- сопровождать танец речью, песней или стихотворением.

## ***Раздел 3***

### ***Игры, логоритмические и игровые упражнения, элементы йоги для детей.***

Все свободное время ребенка занято игрой. Игра для ребенка – это часть их жизни, она создает атмосферу радости, способствует развитию физических качеств, организует и дисциплинирует детей. Ее цель – порадовать детей, обогатить запоминающимися впечатлениями, в интересной, увлекательной форме дать сведения об окружающем нас мире, о

живой и неживой природе, рассказать поучительные истории о взаимоотношениях между самыми разными ее обитателями. Вызывая радостные эмоции, программа одновременно закрепляет знания детей, развивает речь, умственные способности, расширяет объем знаний, умений и навыков, активизирует творческую инициативу и эстетический вкус, способствует становлению личности ребенка, формированию нравственных представлений, развивает самостоятельность, целеустремленность, формирует у детей интерес и любовь к игре.

Варианты игр:

- «ежики» (носим предметы на спине и перемещаемся на четвереньках),
- «сладкие зернышки» (поочередно собираем мелкие предметы по средству ног и рук),
- «кружок, линейка, двойка, тройка» (слышим музыку и танцуем, а не слышим, пауза замираем в фигурах),
- «быстрые лошадки», детки изображают езду на лошадках и кричат но но но.
- «морской дракоша», изобразить друзей дракоши морскую звезду, дельфина, конька.
- «огурчик, огуречик...», действия повторяют слова песенки.
- «день и ночь», есть музыка, дети танцуют, нет музыки дети замирают.
- «снежная королева»,
- «павлины» (ходим под музыку как птицы)
- «ворота, качалка, круговорот» (перестроение в разные фигуры).

В игре легче всего разучить необходимые танцевальные движения и фигуры. Развить интерес к двигательной активности, познакомить ребенка с окружающим его миром. В этой части занятия используется большое количество подручного материала и специального инвентаря (мячи, кольца, обручи, ленты, зонтики, мешочки и др.). Игры налаживают контакт детей и педагога, детей и родителей также. Игра всегда сопровождается специально подобранный музыкой, которая настраивает участников на определенный темп и характер движения.

### **Пример для лоритмических упражнений**

1.

Совушка сова большая голова,  
На пеньке сидит, головой вертит,  
Головой вертит да как полетит,  
Головой вертит да как полетит сова.

2.

Полетели, полетели  
И до неба долетели.  
В стороны разлетелись,  
На заборчик сели.

3.

Правая и левая, строят города.  
Правая и левая, водят поезда.

Правая и левая могут шить и штопать

Правая и левая могут громко хлопать.

### **Примеры поз, детских элементов йоги:**

«Поза верблюда» (прогибы корпуса, назад стоя на коленях),

«Поза кобры» (прогибы спины, лежа на животе),

«Поза кролика» (наклон корпуса вперед, сидя на пятках),

«Поза черепахи» (наклон корпуса вперед, сидя с ногами раскрытыми в стороны),

«Поза плуга» (лежа на спине, носочки, забрасывая за голову),

«Поза орла» (стоя на одной ноге, руки поднять над головой),

«Поза дерева» (стоя на одной ноге, руки перед корпусом),

«Поза героя» (стоя на одной ноге, корпус наклонить вперед, руку вытянуть вперед),

«Поза воина с одним, двумя, тремя мечами» (ноги на ширине плеч, руки подняты до плеча и раскрыты в стороны).

### **Пример проведения урока**

Тема занятия «путешествие с тигренком Гошой, в волшебный лес! »

**1 вход.** Под веселую мелодию «лим-по -по» друг за другом в кружок заходят дети.

**2 поклон.** Гоша здоровается с ребятами, а они делают танцевальный поклон «пружинка» с наклоном головы.

**3 разминка.** По кругу разложена полоса препятствий, Гоша приглашает всех в путешествие.

**4 ритмические упражнения.** Гоша говорит, что слышал, как стучит дятел по дереву, а сможем ли мы повторить хлопками этот ритм, а еще сорока прислала веселую песенку «три медвежонка» тигренок хотел бы, чтобы и ребята потанцевали вместе с ним.

**5 танцевальные этюды.** С друзьями Гоши, мышками мы станцуем веселый танец.

**6 актерские таланты.** Играем в игру «море волнуется», и замираем в образе различных животных.

**7 детский фитнес.** Бабочки летали на полянке, и присели на цветочек, потом встретили улитку, кошку, ежиков. Упражнения на ковриках.

**8 игра импровизация.** «Охотники и зайцы» ролевая легкая детская игра

**9 расслабление.** Поплыли из волшебного леса на лодочке, ребята садятся друг за другом и выполняют движения звучащие в песне.

**10 поклон.** Гоша прощается с ребятами, благодарит их за старание!

**11 выход** под музыку также друг за другом идут к родителям.

## **Основные задачи курса по четвертям**

**1**

### **четверть**

#### **«Здравствуй, танец!»**

Танцевальная группа познакомиться с основными элементами и терминами движений, положений исполнителя в зале. Разучивание игр направленных на раскрепощение и общение с группой.

**2**

### **четверть**

#### **«В гости к сказкам!»**

Учащиеся знакомятся с мимикой и жестами, характерами и поведением, танцевальными движениями сказочных персонажей и животными из мультиков. Изучение основных позиций ног и рук, введение в классический танец. Использование игр, направленных на порядок перестроения и развивающих общий ритм движения. По окончанию первого полугодия можно провести открытый урок для родителей и администрации.

**3**

### **четверть**

#### **«Кукольная страна»**

Составление этюдов и сценок, танцевальных фрагментов различных танцев (эстрадного, народного, классического, современного). Гимнастические и акробатические элементы в танце. Изучение перемещения в зале (по диагонали, вперед, назад, на месте). Применяем игры направленные на развитие эмоционального состояния и мимику в движении.

**4**

### **четверть**

#### **«Летняя пора»**

Дети разучивают постановку к отчетному концерту или открытому уроку. Используем игры с логоритмическими заданиями и пением. Просмотр концертов детского творчества. Обсуждение пройденного материала за год. Повторение самых ярких игр, упражнений и танцевальных этюдов.

### **Планирование на первое полугодие**

Номер занятий	Месяц проведения занятий	Цели и задачи для занятия	Итог пройденного материала
1, 2, 3, 4.	сентябрь	Изучить и виды танцевальных положений рук (полочка, матрешка, на поясле, в стороне.) ног (узкая дорожка, широкая дорожка, выворотно), корпуса. Научиться начинать движение и заканчивать танцевальное упражнение под музыку.	Дети самостоятельно начинают урок, под определенную музыку проходят на свои постоянные места, строятся в шахматном порядке и делают

			приветственный поклон.
5, 6, 7, 8.	сентябрь	Изучение основных движений ног (шаг, приседание, прыжок), рук, корпуса (наклоны, повороты).	Запоминается определенный порядок проведения занятия.
1, 2, 3, 4.	октябрь	Изучение нахождения исполнителя в танцевальном зале ( лицом в зеркало, в окно, на сцене, движение по диагоналям, на гимнастических ковриках).	Показ движения и исполнение его вместе с детьми меняем на словесное сопровождение движения.
5, 6, 7, 8.	октябрь	Изучение названия движений, положений, фигур. Гимнастические элементы на ковриках (сидя, лежа, стоя). Понятие начало музыкальной фразы и конец. Сильная и слабая доля.	Каждое движение сопровождается определенной музыкой, дети слушают ее, и узнают, какое движение им необходимо сделать.
1, 2, 3, 4.	ноябрь	Изучение основных позиций ног, рук. Развиваем мимику и жесты характерные сценки изображение различных движений животных ( кошку, мишку, зайчика).	Участники показывают танцевальные движения и мимику различных животных.
5, 6, 7, 8.	ноябрь	Изучаем перестроения в круг( по линиям, в линию, в колонну, парами.) проводим игры развивающие технику танцевального движения .	Участники организованно готовятся к выполнению упражнений или игре.
1, 2, 3, 4.	декабрь	Изучение ритма и темпа движений исполнение под музыку и под счет. Игры, развивающие внимательность и воспроизведение нужного ритма движения (есть музыка есть движение нет музыки замри)	Привыкание к быстрым движениям под энергичные ритмы и медленные под спокойную музыку.

5. 6, 7,8.	декабрь	Подготовка к открытому занятию изучение порядка прохождения открытого занятия, предметы (бубны, мячики, коврики), для движений разложить в определенном порядке.	Проведение открытого мероприятия «новогодняя сказка» с учащимися, для родителей и администрации школы.
------------	---------	--	--

### **Планирование на второе полугодие**

1, 2, 3, 4.	январь	Занятия игры с элементами йоги (растяжки), повторение пройденного материала (игр, перестроений, и положений корпуса).	Качество каждого движения улучшается с каждым новым занятием.
5, 6, 7, 8.	январь	Знакомство с элементами народного танца основными положениями (ножки вместе 6 позиция, руки на поясе в кулаках) и движениями (ковырялочка, притопы, вращения) составления тематических этюдов и комбинаций.	Танец «матрешки»
1, 2, 3, 4.	февраль	Знакомство с эстрадным танцем, основными движениями (подскок, пружинка, хлопки и поворотики).	Танец «бабочки»
5, 6, 7, 8.	февраль	Знакомство с классическим танцем на ковриках (позиции ног и рук) и положение корпуса у станка (держась двумя руками за палку и стоя лицом к ней).	Этюд «кукла»
1, 2, 3, 4.	март	Изучаем гимнастические (шпагаты) и акробатические (колеса) элементы в танце, и на ковриках (свечки и мостики).	Этюд «насекомые и животные и птицы »
5. 6, 7, 8.	март	Изучение логоритмических	Стихотворное

		игр и песенок с движением. Развиваем коммуникативную составляющую занятия. Двигаемся как на середине зала ,так и на ковриках.	сопровождение движения «совы», «воробыи», «правая и левая»
1, 2, 3, 4.	апрель	Готовим танец для выступления на отчетном концерте. Разучиваем каждое движение отдельно сочетаем его с музыкой.	Танец «мама»
5, 6, 7, 8.	апрель	Знакомимся с концертным залом. Примерка костюмов и репетиции в концертном зале. Правила пользования костюмами и поведения в зале.	Выход и поклон на сцене. Эмоциональная составляющая выступления.
1, 2, 3, 4.	май	Повторение всего материала пройденного за год. Игры (жучок на скорость движения, гусеница на силу рук, и бабочка ) и упражнения на ковриках (мостики и свечки).	Ритмичность движения совпадает с темпом музыки.
5, 6, 7, 8.	май	Повторение всех пройденных стилей танца. Использование атрибутов к танцу (платочек, костюм, бубен, коврик).	Выступление для родителей с танцами «мама», «бабочки», «матрешки» с этюдами «насекомые и животные и птицы», «кукла».

## **Критерии оценки. Планируемые результаты.**

На занятиях танцевально – игровой программы малыши узнают об окружающей среде, о социальных ролях в обществе, о танце как искусстве. Дети с радостью играют или танцуют вместе с педагогом, весело и занимательно проводят время, а также, получают массу полезных знаний и навыков. Для детей это увлекательные занятия с сопровождением веселой музыки, играми и танцами. Такие занятия призваны развивать физическое здоровье, и гармонично развивать мировоззрение ребенка. К концу первого года обучения учащиеся переходят в основную школу, на отделение хореографии уже с основными базовыми знаниями о танце и музыки.

После первого года танцевально – игровой программы дети могут:

- отличать различные темпы музыки.
- воспроизвести различные ритмические рисунки.
- способны запоминать небольшие танцевальные этюды и комбинации.
- исполнять некоторые гимнастические и акробатические элементы.
- запомнить термины движений.

- танцевать по голосовым указаниям без показа.

- самостоятельно, импровизационно, двигаться под музыку с изображением и отображением предложенных заданий.

Итогом можно назвать открытое занятие и собрание обсуждение, обратная связь о проделанной работе, и полученных навыков. Дети выполняют несколько выученных, простых, комбинаций и этюдов, маленьких танцевальных форм. Могут принимать участие в отчетных концертах и мероприятиях школы.

## **Информационно-методические рекомендации**

### **План - схема проведения занятия:**

1. Приглашение детей в зал.
2. Поклон, приветствие.
3. Разминка.
4. Ритмические упражнения.
5. Танцевальные этюды.
6. Актерское мастерство.
7. Детский фитнес (гимнастические и силовые упражнения).
8. Игра импровизация.
9. Релакс (расслабление и отдых).
- 10.Поклон.
- 11.Выход

## **Можно использовать следующие темы для занятий:**

- «в гости к бабушке»
- «приключения красной шапочки»
- «магазин игрушек»
- «кукла Катя наша гостья»
- «цирк, цирк, цирк!»
- «прогулка по зоопарку»
- «мои друзья, собачки Дик и Рик»
- «зайчики приходят в гости к малышам»
- «путешествие с Тошой»
- «правила дорожного движения»
- «волшебные самолеты»
- «водные жители»
- «путешествие колобка»
- «город детства»

## **Оборудование и реквизит к занятиям.**

- 1 .музыкальный центр
- 2.теплый пол
- 3.яркий подручный материал (мячи разных диаметров, гимнастические палочки, кольца или обручи разных диаметров, шарики надувные, канатики)
4. мягкие модули (трансформеры)
- 5.фит - болы ( надувные мячи )
6. массажные колечки
- 7.ведерки или корзиночки
- 8.мягкие игрушки
9. музыкальные инструменты
10. резиновые коврики
11. зонтики или игрушки
12. погремушки или бубны
13. мультимедийный экран.
14. карточки цветные.

## **Музыкальный материал для танцевально – игровых занятий.**

1. ритмика Железновой.
2. народные песенки.
3. песенки загадки.
4. современные диско мелодии.
5. минусы известных песен (песни без текстов).
6. детские песенки из мультифильмов.
7. музыка для пальчиковой гимнастики.
8. классические произведения для малышей.
9. музыка для йоги

## **Список используемой литературы**

- 1.Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике.
- 2.Конорова Е. В. Танец и ритмика в младших группах.
- 3.Руднева С. Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.
- 4.Ионова С. Т. Ритмика.
- 5.Левицкий В. Шиврина И. Фитнес в жизни ребенка
- 6.Раздрокина Л. Танцуйте на здоровье!
- 7.Роот З. Я. Праздник круглый год.
- 8.Зарецкая Н. Танцы в детском саду.
- 9.Википедия. Свободная энциклопедия.
- 10.Луговая Е. К. Танец как язык и миф // Вестник МГУ.
- 11.Лабунская В.А. Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга.
- 12.Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время.
- 13.Л. Занков игровая педагогика развивающего обучения.
- 14.М. Монтессори педагогика саморазвития.
- 15.Свами Вишну - девананда Полная иллюстрированная книга йоги.