

Краснооктябрьское территориальное управление департамента по  
образованию администрации Волгограда  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 178 Краснооктябрьского района Волгограда»

---

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МОУ детский сад № 178  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МОУ детский сад № 178  
С.А. Анащенко  
Приказ № 72-ОД от 31.08.2023 г.



**АДАптированная дополнительная  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ  
«ЛУЧИКИ НАДЕЖДЫ»  
для воспитанников 5-7 лет  
на 2023-2024 учебный год**

Головачева Елена Александровна  
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2023

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».

### Пояснительная записка

Хореография (танцы) - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцы воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, это развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой.

### Актуальность

Занятия направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, ноне может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включает в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

### Педагогическая целесообразность

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

*Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих является то, что кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные, координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально-подвижные игры, упражнения на импровизацию.*

Программа рассчитана на ребенка с ЗПР 5-7 лет с ограниченным кругом интересов.

Форма обучения очная (групповые и индивидуальные занятия)

Режим занятий: 1 год – занятия проходят 2 раза в неделю по 30 мин, 8 занятий в месяц, 72 часа в год.

Состав группы постоянный; занятия групповые и индивидуальные;

Виды занятий по программе:

- Музыкально-ритмические занятия.
- Элементы народного танца.
- Элементы детского бального танца
- Элементы историко-бытового танца
- Элементы эстрадного танца

Группа воспитанников разновозрастная – 5-7 лет

**Цель** программы: Прививать интерес дошкольников к хореографическому искусству.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Обучить детей танцевальным движениям.
2. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями
3. Формировать пластику, культуру движений, умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

1. Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
2. Формировать общую культуру личности ребенка
3. Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

1. Развивать творческие способности детей.
2. Развивать музыкальный слух и чувство ритма
3. Развивать воображение, фантазию

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья детей.

**Учебный план**

№	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	«Давайте знакомиться»	1
2	Музыкально-ритмические движения	«Здравствуй сказка»	7
		«В коробке с карандашами»	8
		«На птичьем дворе»	8
		«Зимняя сказка»	8
3	Элементы русского танца	«Во саду ли, в огороде»	12
4	Детский бальный танец, ритмика	«Приглашение к танцу» «Я хочу танцевать»	12 8
5	Элементы эстрадного танца	«Давайте построим большой хор»	8
			<b>Итого 72</b>

**Содержание программы**

Раздел	Тема занятия	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
Вводное занятие	«Давайте знакомиться»	Знакомство с детьми. Что такое танец Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. 6 и 1 свободная позиция ног Танцевальный шаг с носка.  Танец «Топ по паркету» (шаг с носка, хлопки,	-Формировать интерес к занятиям.  -Формировать общую культуру личности ребенка  -формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног.	Беседа Объяснение  Показ Показ, инструкция

Музыкально-ритмические движения	«Здравствуй сказка»	<p>притопы, прыжки на 2-х ногах)</p> <p>Игра «Давайте потанцуем»</p> <p>Маршировка (шаг с носка, перестроения в круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг)</p> <p>Разминка «Сказочные герои» (голова-повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднятие плеч вверх; движения кистями рук вверх-вниз, сгибание-разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх-опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги-поочередное поднятие пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед-назад, поднятие колен вперед, в стороны, прыжки на 2-х ногах, ноги вместе-врозь)</p> <p><b>Разминка</b> по кругу Шаг с носка, бег на носочках, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, подскоки, прыжки на 2х ногах</p> <p>Основная часть Постановка корпуса на середине зала, Подготовительная позиции</p>	<p>- обучить детей танцевальному шагу с носка.</p> <p>- формировать интерес к занятиям.</p> <p>- развитие воображения, фантазии.</p> <p>- формировать правильное исполнение танцевального шага</p> <p>- формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>-научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>-разогреть мышцы.</p> <p>-развивать первоначальные навыки координации движений.</p> <p>-научить передавать заданный образ</p> <p>Создать у воспитанников хорошее настроение; Научить синхронному исполнению; Развивать силу ног Развивать правильную осанку у детей; Развивать эстетику движений, поз, жестов; Развивать силу ног,</p>	<p>Импровизация</p> <p>инструкция</p> <p>Пояснение, повтор за педагогом</p> <p>Самостоятельное исполнение</p> <p>Инструкция</p> <p>Пояснение</p> <p>Объяснение, показ</p> <p>Объяснение</p>
---------------------------------	---------------------	---	--	---

		<p>рук классического танца, Изучение движения и танцевальных комбинаций к танцам на середине зала. Знакомство с русским народным танцем. Позиции рук и ног в русском народном танце. Позиция рук полочка, притопы, прихлопы.</p> <p><b>Ориентация на площадке</b> Линия, центр ,круг, ручеек, змейка</p> <p><b>Партерная гимнастика</b> Упражнение «лодочка», «паучок», «петрушка», «бабочка», «стрелочка», «кошечка», «рыбка».</p> <p><b>Постановочная работа</b> Танец «Сказка»</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц. Устное подведение итогов по занятию; Поклон</p>	<p>натянутость стопы; Знакомство с русским народным танцем. Привить эстетику отношений в паре. Добиваться синхронного исполнения движений. Развивать чувство ритма быстроту реакции, координацию движения</p> <p>Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость спины, эластичность мышц ног, выворотность стопы и тазобедренного сустава.</p> <p>Привить начальные навыки коллективного исполнения;</p>	<p>Объяснение</p> <p>Объяснение</p> <p>Показ Объяснение</p>
	«В коробке с карандашами»	Приглашение детей в зал; ОБЖ,Приветствие;	«Воспитывать любовь и уважение к искусству и миру танца» Основные правила поведения в зале.	

		<p><b>Разминка</b> по кругу Шаг с носка, бег на носочках, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, подскоки, прыжки на 2х ногах</p> <p><b>Основная часть</b> Ритмические фантазииупражнения с лентами Постановка корпуса на середине зала, Изучение движения и танцевальных комбинаций к танцам на середине зала. Продолжать знакомство с русским народным танцем. Позиции рук и ног в русском народном танце. Позиция рук-полочка, притопы, прихлопы. <b>Ориентация на площадке</b> Линия, центр ,круг, ручеек, змейка</p> <p><b>Партерная гимнастика</b> Упражнение «лягушки - квакушки» «лодочка», «паучок», «петрушка», «бабочка», «стрелочка», «кошечка», «рыбка», <b>Постановочная работа</b> Постановка танца «Солнышко». <b>Заключительная часть</b> Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц. Устное подведение итогов по занятию; Поклон.</p>	<p>Создать у воспитанников хорошее настроение; Научить синхронному исполнению; Развивать силу ног</p> <p>Научить русским народным движениям</p> <p>Научить ориентироваться на площадке.</p> <p>Развивать опорнодвигательный аппарат, гибкость спины, эластичность мышц ног, выворотность стопы и тазобедренного сустава.</p> <p>Развивать художественнотворческие способности. Привить эстетику отношений в паре</p>	
	«На птичьем дворе»	Приглашение детей в зал; ОБЖ,Приветствие;	«Воспитывать любовь и уважение к искусству и миру танца» Основные правила поведения	

		<p><b>Разминка</b> по кругу Шаг с носка, бег на носочках, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, подскоки, прыжки на 2х ногах</p> <p><b>Основная часть</b> Ритмические фантазии упражнения с лентами Постановка корпуса на середине зала, Изучение движения и танцевальных комбинаций к танцам на середине зала. Продолжать знакомство с русским народным танцем. Позиции рук и ног в русском народном танце. Позиция рук-полочка, притопы, прихлопы.</p> <p><b>Ориентация на площадке</b> Линия, центр ,круг, ручеек, змейка</p> <p><b>Партерная гимнастика</b> Упражнение «лягушки - квакушки» «дощечка», «рыбка», «Кучичи», «Сидит дед», «Солнышко», «кошечка», «рыбка»,</p> <p><b>Постановочная работа</b> Постановка танца «Танец утят».</p> <p><b>Заключительная часть</b> Упражнения на расслабление. Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц. Устное подведение итогов по занятию; Поклон.</p>	<p>в зале.</p> <p>Создать у воспитанников хорошее настроение; Научить синхронному исполнению; Развивать силу ног</p> <p>Научить ориентироваться на площадке.</p> <p>Развивать опорнодвигательный аппарат, гибкость спины, эластичность мышц ног, выворотность стопы и тазобедренного сустава.</p> <p>Развивать художественнотворческие способности. Привить эстетику отношений в паре</p>	
	«Зимняя сказка»	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп,	-формировать правильное исполнение танцевальных шагов	Инструкция

		<p>подскоки.  Перестроения –круг, 2 колонны, 2 круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.</p> <p>Разминка «Зимние забавы»- (голова- повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки- подъем и опускание плеч, движения плечами вперед,назад; поднимание и опускание ру по очереди и вместе, движение рук вперед-назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки».</p> <p>Корпус- наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги- поднимание на полупальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны-вперед.</p> <p>Прыжки- на 2х ногах, на одной, перескоки с ноги на ногу.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием колен)</p> <p>Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.</p> <p>Танцевальная композиция «Тик-так, тикают часы»</p> <p>Игра «Круг дружбы»</p> <p>Игра «Домик»</p> <p>Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка»,</p>	<p>- формировать умение ориентироваться в пространстве</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- разогреть мышцы</p> <p>-учить правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>-научить передавать заданный образ.</p> <p>- развивать чувство ритма.</p> <p>- обучать детей танцевальным движениям</p> <p>-учить правильной осанке при исполнении движений</p> <p>- развивать координацию движений.</p> <p>- обучать детей танцевальным движениям</p> <p>-формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>-развивать чувство ритма.</p> <p>- развивать музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта.</p> <p>- развивать музыкальный слух, выделять начало музыкальной</p>	<p>Пояснения, повтор за педагогом</p>
--	--	--	---	---------------------------------------



		<p>«Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»  Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки.  Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.)</p>	<p>фразы.  - укреплять мышцы спины, живота.  - формировать правильное исполнение танцевальных шагов.  - формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	
Элементы русского танца	«Во саду ли, в огороде»	<p>Разминка «Ах вы сени» (голова- повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди.  Плечи, руки- подъем и опускание плеч, движения плечами вперед,назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед-назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки».  Корпус- наклоны вперед, в стороны, повороты назад.  Ноги- поднимание на полупальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны-вперед.  Прыжки- на 2х ногах, на одной, перескоки с ноги на ногу.  Бег на месте с высоким подниманием колен.  Положение рук на поясе, открывание рук во 2-ю позицию, закрывание на пояс.  Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса.  Притопы одинарные, двойные, тройные.  Полуприсядка.  Хлопки в ладоши, по бедру.  Кружения.</p>	<p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.  -разогреть мышцы  -учить правильной осанке при исполнении движений  -научить передавать заданный образ  - познакомить детей с особенностями русского танца.  -обучать детей танцевальным движениям.  -учить правильной осанке при исполнении движений  -обучать детей танцевальным движениям.  -формировать пластику, культуру движения, их выразительность  - научить передавать в движениях начало и</p>	<p>Объяснение  -показ  Объяснение  Объяснение  Объяснение  Объяснение</p>

		<p>«Ковырялочка», «ковырялочка с притопом. Ходы- простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук. Танцевальная композиция «Порушка-пораня» Игра «Заплетися мой плетень» Игра «Танец ткачей»</p> <p>Игра «Веселый оркестр» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног) Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения- Круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны)</p>	<p>окончание музыкальных фраз.</p> <p>-научить строить и передвигаться по рисункам танца. - укрепить мышцы спины, живота. - Формировать правильную осанку. -повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц, связок, нарастить силу мышц. - формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Объяснение</p> <p>-показ</p>
<p>Детски й бальн ый танец, ритми ка</p>	<p>«Приглашени е к танцу»</p>	<p>Разминка « Раз, два, три, четыре» (голова- ритмические покачивания, наклоны, полукруг; Плечи, руки- поднимание, опускание плеч-вместе, по одному, круговые движения, сгибание- разгибание пальцев рук, сгибание-разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи вверх и обратно» по очереди, корпус- наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги-движения стопами, поднимание на полупальцы, приставные шаги, прыжки- по б, б-2, упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках)</p>	<p>- обучить детей танцевальным движениям. - формировать пластику, культуру движения, их выразительность - развивать творческие способности детей. -обучить детей танцевальным движениям. - формировать пластику, культуру движения, их выразительность - развивать творческие способности детей. -обучить детей танцевальным</p>	

		<p>Поклон по 1 позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.</p> <p>Полька «Забава»</p> <p>Игра «Давайте потанцуем»</p> <p>Игра «Музыкальные змейки»</p> <p>Игра «Одинокий путник». Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p> <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен.</p> <p>Перестроения- В рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную).</p>	<p>движениям. - формировать пластику, культуру движения, их выразительность</p> <p>-развивать воображение, фантазию. - развивать воображение, фантазию - формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- Формировать правильную осанку. -повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц, связок, нарастить силу мышц - формировать правильное исполнение танцевальных шагов - формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	
--	--	---	--	--

### Планируемые результаты освоения Программы

1. Ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.
2. Уметь ориентироваться в пространстве.
3. Уметь координировать свои движения.
4. Владеть корпусом во время исполнения движения.
5. Знать хореографические названия изученных элементов.
6. Владеть простейшими правилами поведения на сцене.

Качество приобретенных знаний проверяется в течении года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, фестивалях, конкурсах.