Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 368 Кировского района Волгограда»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МОУ детского сада № 368
Протокол № 1 от 31.08. 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ детским садом № 368
_____ И.С. Рябова
Приказ №104 от 01.09 2026г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «АССОРТИ»

художественной направленности

Возраст детей 4-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составила:
Карамышева Н.Д.,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка ……3

Учебно-тематический план ……..…..5

Картотека примерных танцевальных движений……8

Используемая литература……...11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная педагогическая задача в период дошкольного детства – это воспитать ребенка физически и эстетически совершенным. И одним их многочисленных способов является танцевальное искусство, которое существует с древних времен, тогда оно было простым выражением сильных эмоций. Со временем умение правильно и красиво двигаться стало считаться одним из главных элементов воспитания культурного человека. Танец не только помогает осознать красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания, но и очень тесно связан со здоровьем и физической красотой человека. Во время исполнения танца увеличивается нагрузка на мышцы, что является замечательной тренировкой для всего организма: вырабатывается правильная осанка, развивается ловкость, гибкость и координация. У ребенка, занимающегося танцами, раскрываются индивидуальные творческие способности, закрепляются навыки концертных выступлений, наблюдается положительная динамика в самооценке, развиваются воображение, умение передавать музыку и содержание образа движением. Благодаря танцам происходит активное общение детей, ведь из всех видов увлечений танец наиболее ярко выражает непосредственность, искренность эмоционального порыва. Такая положительная со всех сторон энергия, питает эстетический, интеллектуальный и моральный рост ребёнка.

Образовательная программа **«Ассорти»** разработана на основе программы Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика» и рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Цель программы – содействие всестороннему развитию личности дошкольника, формирование творческих способностей, нравственно-эстетическое и физическое развитие детей средствами танцевального искусства.

***Задачи программы*:**

- Мотивирование детей к активной музыкально-ритмической деятельности
- Формирование навыков самостоятельного выражения через движения, выразительности, пластичности
- Способствовать развитию творческих способностей
- Развитие эмоциональной выразительности в движении.

Принципы построения программы:

- систематичность;
- воспитывающий характер обучения;
- построение материала от простого к сложному;
- доступность;
- повторность;
- совместная деятельность.

Методические приемы:

- словесные (объяснение, беседы, обсуждение);
- наглядные (рассматривание иллюстраций, просмотр презентаций и видеофильмов,

- практические (выполнение этюдов, упражнений, выступления);
- обращение к эмоциональному опыту ребенка (ассоциации, имеющийся жизненный опыт детей)

Ожидаемые результаты: ребенок должен уметь:

- Ориентироваться в танцевальном зале, на сцене
- Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны
- Исполнять поклон, приглашение на танец
- Двигаться в соответствии с характером музыки
- Точно реагировать на изменения темпа
- Уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой
- Выполнять движения в «зеркальном отражении»
- Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения.

Организация:

Образовательная программа «Ассорти» рассчитана на один год для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня по 30 минут. Количество занятий в год – 64.

Структура занятия:

План рабочего занятия:

1. приветствие - поклон
2. танцевальная разминка
3. разучивание новых танцевальных элементов
4. прощание - поклон

План постановочного занятия:

1. приветствие - поклон
2. танцевальная разминка
3. постановка (разучивание) танца
4. прощание - поклон

План творческого занятия:

1. приветствие - поклон
2. творческое задание
3. свободная пластика
4. прощание – поклон

Формы подведения итогов: демонстрация разученных танцев на музыкальных утренниках, открытые уроки, выступления, участия в конкурсах, концертах, видеопоздравления для страницы детского сада в ВК.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	План работы	Кол-во час	Форма обучения	Метод обучения	Вид занятия	Планируемые примерные результаты освоения материала
октябрь	**Беседа на тему:** - «Что такое танец» - показ фото-видеоматериала - правила поведения на сцене и в зрительном зале	8ч	Групповое	Словесный		- получение общего представления о танцевальном искусстве - ознакомление с работой детских профессиональных коллективов, просмотр танцев - усвоение правил поведения на сцене и в зрительном зале
	Подготовка общего танца «Детки-конфетки»		Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	- ходьба в комбинации с прыжками - пружинка с разворотом корпуса - прыжки на двух ногах на месте - различные перестроения
	Творческое задание: - показать как танцуют животные		Групповое, индивидуальное	Практический	Творческое	- получение общего представления о характерных движениях животных - умение узнавать и эмоционально изображать животных
ноябрь	**Повторение общего танца «Детки-конфетки»**	8ч	Групповое, индивидуальное	Словесный, практиче-	Рабочее	- повторить танец - отработать танцевальные элементы, вызывающие затруднения
	Подготовка общего танца «Новогодняя фантазия»		Групповое	Словесный, практиче-	Рабочее, постановочное	- выпады ног и рук - перекрёстное движение рук и ног - моторчики - приставные шаги с хлопками
	Творческое задание: - показать как танцуют куклы		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о возможностях работы отдельных частей тела куклы умение показать характерные движения для куклы под медленную и ритмичную музыку

Декабрь	**Повторение общего танца «Новогодняя фантазия»**	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее	- повторить танец - отработать танцевальные элементы, вызывающие затруднения
	Подготовка общего танца с предметами		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Рабочее	- бег круг в круге (одни девочки по внутреннему кругу, другие по внешнему) - поочередное поднимание левой и правой руки с султанчиками, снежинками, лентами - кружение на месте и с продвижением с различным положением рук - отведение и отведение ног вперед, назад и в стороны пружинка с наклоном корпуса
	Творческое задание: - показать как танцует веселый человек		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о веселом настроении человека, о его характерных движениях - умение показать под характерную музыку танец веселого человека
январь	**Подготовка общего танца с цветами**	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	- владение предметом - различные перестроения - вращения - пружинка с поворотами - легкий, плавный бег по кругу - перестроения в два круга
	Творческое задание: - показать как танцует грустный человек		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о грустном настроении и о его характерных движениях - умение показать под характерную музыку танец грустного человека
февраль	**Подготовка общего танца «Мамина улыбка»**	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	- легкий бег друг за другом, поочередное взмахивание правой и левой рукой - пружинка, с выносом поочередно правой и левой руки вперед и отведением ее назад - перестроение из одной колонны в две шеренги вращением (одна на право, другая на лево и т. д.), из двух шеренг в два круга - стоя в одной колоне по очереди садиться вниз различные перестроения

	Повторение танца с цветами		Групповое	Словесный, практический	Рабочее	- повторить танец - отработать танцевальные элементы, вызывающие затруднения
	Творческое задание: - показать как танцуют балерины		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о балете - умение изобразить плавные движения рук и корпуса под классическую музыку
март	**Подготовка общего танца «Веснушки»**	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	- бег по кругу - пружинка с разворотом корпуса - прыжки на двух ногах на месте и с продвижением - вращения - выпады влево и вправо - различные перестроения
	Творческое задание: - показать как могли бы танцевать инопланетяне под космическую музыку		Групповое, индивидуальное	Словесный, практический	Творческое	- получение общего представления о существовании иных планет - умение сфантазировать танец инопланетянина под космическую музыку
апрель	**Подготовка общего танца «Катюша»**	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	- ходьба «змейкой» и прохождение в «воротики» (под сцепленные и поднятые руки двух детей, образующие воротики) - «ковырялочка» с тремя притопами - вращение на месте с поднятыми руками наверх - «солнышко» (одни образуют круг, другие держатся одной рукой за их плечо, другая рука выпрямляется в сторону, образуя лучики солнца» - марш на месте с высоко поднятыми коленями, руки двигаются вперед-назад, ладошками в пол - «полочка» с пружинкой
май	**Подготовка общего танца «Где живут улыбки»**	8ч	Групповое	Словесный, практический	Рабочее, постановочное	- боковой галоп по кругу и вперед боком - пружинка с разворотом корпуса - прыжки на двух ногах на месте и с продвижением - вращения - выпады влево и вправо - различные перестроения

КАРТОТЕКА ПРИМЕРНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (РАЗМИНКА)

Движения головой:

- Наклон вперед и назад
- Наклон влево и вправо
- Поворот вправо и влево
- Круговое движение влево и вправо
- Выдвигание влево и вправо
- Выдвигание вперед и назад

Движение плечами:

- поднимание и опускание одновременно двумя плечами
- поднимание и опускание поочередно
- отведение назад и приведение вперед одновременно двумя плечами
- отведение назад и приведение вперед поочередно
- круговое движение вперед и назад одновременно двумя плечами
- круговое движение вперед и назад поочередно

Движение руками:

- поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях
- поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях
- вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («моторчик»)
- вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («моторчик»)
- «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями
- «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем
- одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- тройные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево
- диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо
- «горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным

движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- «вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук одновременно двумя руками
- сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук поочередно правой и левой рукой
- сжимание и разжимание пальцев рук в различных ритмических рисунках и темпе

Движение корпусом:
- наклон прямого туловища вперед и назад, влево и вправо
- наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо
- сдвигание вперед и назад, влево и вправо
- круговое движение: выдвигание вперед-сдвигание влево-выдвигание назад сдвигание вправо

Движение ногами:
- одинарные притопы одной и двумя ногами
- двойные притопы одной и двумя ногами
- тройные притопы одной и двумя ногами
- приставные шаги влево и вправо, вперед и назад
- шаг марша на месте и с продвижением в различном темпе
- выставление ноги на носочек и на пяточку в разных направлениях
- поднимание и опускание прямой в колене ноги в разных направлениях
- поднимание и опускание согнутой в колене ноги в разных направлениях
- махи ногой вперед и назад, вправо и влево
- «гармошка» (простая и усложненная)
- «ковырялочка» с притопами, поворотом, прыжком, хлопком

Ходьба:
- на носочках
- в полуприседе
- с притопом
- чередуясь с поворотом, с прыжком
- сочетая с хлопками, притопами, разворотом корпуса вправо и влево
- с различным положением и движением рук
- боковой и прямой скрестный шаг

Пространственная ориентация и построение
- Шеренга
- Колонна
- Построения и перестроения по два и по четыре
- Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно
- Круг по одному, парами, лицом и спиной
- Принцип дробления и собирания круга.

Подскоки:

- на месте
- с продвижением вперед и назад
- влево и вправо

Галоп:

- прямой
- боковой

Вращения:

- на месте и с продвижением
- на одной ноге на месте и с продвижением
- в беге и прыжках

Приседание и полуприседания:

- на двух ногах с отведенной ногой в сторону, вперед и назад
- пружинка обычная и разворотом корпуса вправо и влево

Прыжки:

- одинарные, двойные, тройные
- на двух и одной ноге на месте
- на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево и вправо, в повороте на месте и с продвижением
- ноги вместе — ноги врозь на месте и с продвижением
- ноги вместе — ноги крест накрест на месте и спродвижением
- выпад вперед на одну ногу, прыжком поменять ноги («лыжи»)
- двойной прыжок на месте и с продвижением — ноги врозь в полуприсед
- в различных ритмических рисунках

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- хлопки в ладошки на счет и через счет
- топанье ногой на счет и через счет
- комбинации хлопков на различных ритмических рисунках
- уменьшение круга на уменьшение звука, увеличение круга на усиление звука
- поднимание и опускание рук на определенный счет
- ходьба на каждый счет и через счет
- прыжки на каждый счет и через счет
- игра в «ладушки» с партнером на определенный счет

ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

- показать как танцуют куклы
- показать как танцуют роботы
- показать как танцуют животные (кошка, обезьяна, бабочка, попугай и др.)
- показать как танцует грустный, веселый, усталый человека
- показать как танцует балерина
- показать как могли бы танцевать инопланетяне под космическую музыку

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста // С-П., 2000.
2. Климов А. Основы русского народного танца. М.,1981.
3. Стуколкина Н. Четыре экзерсиза. М.,1972.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. М.,2006.
5. Голейзовский К. Образы русской хореографии. М.,1964.
6. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. М., 2008.