

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хореография»
художественной направленности
для детей 3-7 лет



Срок реализации: 2 года

Управление образования Железнодорожного района города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 94

620141, г. Екатеринбург, ул. Пехотинцев, 17а, т. (343)323-46-43
e-mail:mdou94@eduekb.ru

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1
От « 31 » августа 2026 г.
Секретарь:
 В.М. Подкорытова

Утверждено:
Заведующий МАДОУ детский сад
комбинированного вида № 94
М.Ю. Матненко
Приказ № 23-0 от « 31 » августа 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хореография»
художественной направленности

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет
Срок реализации: 2 года
Автор-составитель: Тягушева Мария Александровна
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2026

Пояснительная записка.

Танцевальное искусство — 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. В процессе обучения ребенок познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство позволяет воспитать в ребенке коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Программа дополнительного образования разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Обучение детей предполагает изучение основ танцевальной культуры, обучение детей умению красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, а также способствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Программа предоставляет возможность приобщения к прекрасному миру танца, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание

уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Актуальность программы

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

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.

Педагогическая целесообразность

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки.

Цель и задачи программы

Цель: приобщение детей к танцевальному искусству, способствование эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Конечной целью данной программы является выявление и раскрытие творческих способностей дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачами реализации программы являются:

Образовательные:

1. Обучать детей танцевальным движениям.
2. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
3. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
4. Формировать умение ориентироваться в пространстве.
5. Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
6. Выражать через образы собственное восприятие музыки.
7. Расширять музыкальный кругозор и пополнить словарный запас.
8. Уметь отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок.
9. Уметь менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Воспитательные:

1. Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
2. Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
3. Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
4. Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве, воспитать у детей интерес к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения.
5. Психологически раскрепощать ребенка.
6. Воспитывать умение работать в паре, в коллективе.
7. Понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на английском языке.

Развивающие:

1. Развивать творческие способности детей.
2. Развить музыкальный слух и чувство ритма.
3. Развить воображение, фантазию.
4. Формировать умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой.
5. Приобщать к совместному движению с педагогом.

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей путем развития координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений.
2. Развивать координацию движения и укреплять опорно-двигательный аппарат.

3. Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей возраста от 3-7 лет. В каждом разделе конкретизируются задачи курса, дается их содержание.

Учитывая разные психофизические особенности детей от 3 до 7 лет, усвоение практически одинаковых тем по спортивным бальным танцам идет по-разному.

Методические приемы программы.

1.Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

2.Наглядный метод. Данный метод подразумевает выразительный показ под счет, с музыкой.

3.Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

4.Словесный метод. Этот метод включает в себя беседы о характере музыки, средствах ее выразительности, а также объяснение методики исполнения движений, оценка.

5.Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Формы проведения занятий по хореографии.

Используемые формы и методы могут применяться в зависимости от характера и темы занятия или мероприятия, и ориентированы на решение

музыкально - хореографических и воспитательных задач. Могут стоять как в начале, так и в конце занятия.

Формы организации занятий по хореографии с дошкольниками предусматривают:

- Игры и упражнения, направленные на развитие творческого воображения
- Создание игровых ситуаций
- Музыкальное сопровождение занятий
- Дидактические игры по формированию ритмических навыков
- Игры и упражнения, направленные на привлечение внимания детей.
- Игры и упражнения, направленные на развитие и укрепление костно-мышечной системы.
- Игры и упражнения, направленные на активизацию познавательных процессов
- Открытые занятия
- Праздники

Сроки реализации программы

Программа «Ритмика и Спортивный бальный танец» рассчитана на 1 год обучения, 2 раза в неделю. Длительность урока 30-45 минут.

Этапы реализации программы

1 этап:

- знакомство с простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;
- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);
- обучение базовым элементам различных танцев;

2 этап: разучивание танцевальных движений;

Формы и режим занятий

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии танцев. Группы подбираются в зависимости от степени усвоения ребенком программы.

Форма занятий – групповая.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- партерная гимнастика;
- показ и разучивание новых танцевальных движений;
- практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек: юбки выше колена (только не джинсовые), купальники или футболки, балетные тапочки, белые носки, волосы должны быть убраны в пучок. Для мальчиков: брюки, шорты до колен, светлые футболки или рубашки, балетные тапочки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу года обучения дети должны:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства.
- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать, как проходит линия танца и т.д;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи учителя, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по спортивным бальным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными бальными танцами.

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов).

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников.

Содержание программы

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала.

2. Вводное занятие. Знакомство с группой.

3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.

Эстрадные танцы-игры, танец «Полька», танец «Вару-Вару», «Медленный вальс», «Ча-ча-ча».

4. Ориентирование в зале.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;

5. Разминка.

- положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

- упражнения для корпуса и бедер;

- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

- упражнения для развития плавности движений рук;

6. Общефизическая подготовка. Хореография.

- знакомство с хореографическими терминами.
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- развитие быстроты выполнения элементов
- знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография.

7. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

8. Музыкальность, ритм.

- понятия ритм и музыкальность;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

9. Танцевальные элементы

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);

- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

1. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- фигура «маленький квадрат»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;
- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

12. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;
- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;
- позиция в руках «лодочка»;
- упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах
- фигура «шоссе», «таймстэп»;
- фигура «основной ход»;
- танец «Ча-ча-ча» в парах

К материально - техническим условиям реализации программы относятся:

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков и хореографического «станка».

Форма оценивания результатов освоения программы.

Мониторинг развития практических навыков в области танцевального искусства и развития эстетического вкуса, освоения программы осуществляется в форме наблюдения за детьми и оценивания уровня приобретения практических знаний и умений (низкий, средний, высокий).

Список литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на - Дону «Феникс» 2003г.
3. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
5. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
6. Чибрикова - Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813771

Владелец Матненко Марина Юрьевна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024