

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 39 «Малышок»

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МАДОУ № 39  
Приказ № 7  
С.В. Сорокина



Образовательная программа дополнительного образования  
муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 39 «Малышок»  
в области хореографии  
«В мир танца»

Направленность: Хореография

Возраст: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Год разработки программы: 2024 г

Составитель:  
Хакимьянова Екатерина Анатольевна

п. Большой Исток  
2024 г.

## Содержание

<b>1.Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи программы.....	5
1.3 Возрастные особенности детей 5-7 лет.....	5
1.4 Педагогические методы и приемы обучения.....	7
<b>2.Содержательный раздел.....</b>	<b>9</b>
2.1 Структура работы с детьми.....	9
2.2 Структура занятий.....	15
2.3 Контроль реализации программы.....	17
2.3.1 Мониторинг освоение детьми программы	18
2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников.....	18
2.5 Взаимодействие с педагогами.....	20
<b>3.Организационный момент.....</b>	<b>20</b>
3.1 Описание материально технического обеспечения программы.....	20
3.2 Планируемый результат.....	20
3.3 Перспективный план программы «В мире танца».....	21
3.4 Список литературы.....	22
Приложение 1.....	23
Приложение 2.....	28
Приложение 3.....	33
Приложение 4.....	36
Приложение 5.....	38

## **1.Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность.** В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении танца, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Хореография в детском саду - это одно из любимейших детских занятий. Малыши настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и урок хореографии в детском саду, который обычно проходит под веселую музыку, кажется малышам заманчивым и привлекательным.

Хореография в детском саду имеет довольно обширную программу - детей обучают базовым движениям, развивается пластика, грация, координация движений. Здесь закладываются азы, и если у ребенка есть склонность к танцам, обычно это видно уже на 1 этапе.

Разумеется, кружок хореографии в детском саду не ставит целью превратить детей в профессиональных танцоров и балерин - программа предполагает только обучить детей базовым движениям, объяснить понятия танцевальных позиций и обучить первичному пониманию сути танца.

Программа «В мире танца» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки.

В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

Программа «В мир танца» разработана на основе Рекомендаций, разработанных в части 21 статьи 83 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» с учетом лучших традиций художественного образования, запросов и потребностей детей и родителей (законных представителей). Программа по предмету «Партерная гимнастика» способствует эстетическому воспитанию граждан, привлечению наибольшего количества детей к художественному образованию. Программа имеет ознакомительный уровень.

Основное достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно положительно воздействовать на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** приобщать детей к танцевальному искусству, через раскрытие творческих способностей детей дошкольного возраста посредством хореографического искусства.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Познакомить воспитанников с миром хореографического искусства
2. Научить ориентироваться в разнообразии танцевального мира

3. Обучить навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии

**Развивающие:**

1. Раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность
2. Развивать физические, музыкально-ритмические навыки.

**Воспитательные:**

1. Укреплять здоровье: способствовать формированию правильной осанки, развитию опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия.
2. Воспитывать у детей чувство музыкального и художественного вкуса в мире музыки и танца.
3. Создавать атмосферу радости детского творчества

### **1.3 Возрастные особенности детей 5-7 лет**

В возрасте от 5 до 6 лет более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные). Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

В процессе восприятия произведений музыкального искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество хореографической деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии,

комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка на пороге школы (6—7 лет), наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги, хореографические движения становятся более равномерными, появляется гармония в теле, в движениях рук и ног. Ребенок способен выполнять быстрые движения, держать правильную осанку.

В 6—7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объем информации. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Хореографическая деятельность ребенка характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о всевозможных видах танца.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие.

Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений. Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, концертов, понимать ценность музыкальных произведений. Определение сложности и доступности хореографических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

## 1.4 Педагогические методы и приемы обучения

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

### **Принципы:**

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

### **Методические приемы:**

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**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.

**Словесный метод** - это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

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

### **Срок реализации учебного предмета**

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение составляет 2 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Партерная гимнастика»

Форма проведения занятий: мелкогрупповая (от 10 до 15 человек), рекомендуемая продолжительность занятий – 30 - 35 минут,

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1 Структура работы с детьми**

Программа рассчитана на 36 недель (2 раз в неделю продолжительностью 25-30 минут). Занятия проводятся по группам из 20 человек

### **График учебного времени реализации программы**

***Таблица 1***

Возраст детей	Продолжительность	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во зан. в год
5-6 лет (старшая группа)	25 мин	2 раза в неделю	50 минут	450 мин. (7ч. 30 мин.)	72
6-7 лет (подготовительная группа)	30 мин	2 раза в неделю	60 минут	540 мин. (9 час.)	72

## График занятий по программе

Таблица 2

Наименование услуги	Возраст детей	Дни проведения	Время проведения
Хореографическое направление	5-6 лет (старшая группа)	Понедельник	15:30 – 15:55
	6-7 лет (подготовительная группа)	Понедельник	16:00 – 16:30
	5-6 лет (старшая группа)	Вторник	15:30 – 15:55
	6-7 лет (подготовительная группа)	Вторник	16:00 – 16:30

**Осн  
овн  
ые  
прав  
ила  
в  
хоре  
огра  
фии.**

1

**Физи  
ческ  
ая**

нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными особенностями детей.

2. Ни одно движение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

3. Избегать резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника. Резкие повороты, скручивания могут повредить межпозвоночные диски, играющие роль буферов.

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей. Дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. Следует обращать особое внимание на признаки физического «неблагополучия ребенка», при проявлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие:

- Изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребенка;

- Обильное потоотделение;
- Поверхностное, аритмичное дыхание через открытый рот;
- Потеря равновесия, резкая сгорбленность, неуверенная походка;
- Страх, сонливость, тоска, тусклый взгляд.

Дыхательным упражнениям необходимо уделить особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения числа дыхательных циклов в минуту и возрастанием глубины дыхания. При выполнении сравнительно легких упражнений дети нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию надо учить специально. Необходимым условием при этом является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное.

Дыхательные упражнения направлены на координацию ротового носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательная гимнастика выполняется в медленном темпе, спокойно, без напряжения. При обучении навыкам правильного дыхания предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были понятны их действия при вдохе и выдохе. Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься.

Однако во время вдоха не следует поднимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется. Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх, выдоху – упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведения и опускания рук.

### ***Освоение приемов движения***

Для того, чтобы дети могли легко и непринужденно реагировать на музыку движением, надо воспитывать у них необходимые качества движения, дать им ряд

двигательных навыков. Движения в упражнениях, играх, танцах просты и естественны: это основные движения человеческого тела (ходьба, бег, подскоки, прыжки, сгибания, разгибания, повороты), движения подражательные и изобразительные (образы человеческой деятельности, повадки зверей, особенности предметов и т.п.). Музыкальное движение – всегда средство для воплощения музыкально – двигательного образа. Чтобы научить детей управлять своими движениями, надо развивать у них мышечное чувство – умение различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, воспитывать ощущение своей позы и направления движения.

Работая с детьми над ритмическими упражнениями, педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушение осанки сказывается не только на внешнем виде ребенка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведет к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и легких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и несколько отведены назад, голова приподнята, спина прямая, живот подтянут.

Качество движений детей в большей степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует детей, мобилизует их внимание, активизирует, как бы настраивая на предстоящее движение.

**Ходьба.** При ходьбе следует координировать движения рук и ног, не допускать шаркающей походки, сохранять правильную осанку. Ходьба укрепляет, главным образом, мышцы нижних конечностей, развивает ориентировку в пространстве. Нагрузка на организм при ходьбе зависит от скорости движения и интенсивности шага. На занятиях по ритмике применяются следующие виды ходьбы: с носка, на носках, с перекатом с пятки на носок, топающим шагом, пружинящим, широким, с высоким подъемом ног.

Вид ходьбы, так же как и интенсивность шага (энергичный, спокойный, легкий), определяется характером, темпом, динамикой музыки. Ходьба энергичным и топающим шагом, акцентирующим сильную долю такта, способствует развитию

ощущения ритма. Чередование различных видов ходьбы или разных движений подчеркивает смену динамики музыки.

**Бег.** Положение тела при беге должно содействовать быстрому движению: корпус следует чуть наклонить вперед, не напрягая плеч; кисти рук расслабить. Координация рук и ног та же, что и при ходьбе. Бег способствует физическому развитию, активизируя работу сердца, легких. Различными видами бега отмечаются динамические оттенки, структура музыкального произведения. Посредством бега можно создать определенный художественный образ.

**Прыжки.** Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесие. Прыжки развивают мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляют связки и суставы ног. Подготовкой к прыжкам являются ходьба и движение «пружинка». Использование в ритмических упражнениях прыжков связано с особенностями музыки (отрывистое звучание, пунктирный ритм).

**Сохранение равновесия.** Умение сохранять равновесие при выполнении движений или в статичном положении развивается у детей постепенно, по мере овладения двигательными навыками. Выработке этого умения способствует ряд упражнений: детям предлагается стоять на одной ноге, на носках, не шевелиться после какого-нибудь движения. При смещении центра тяжести тела равновесие поддерживается с помощью балансировки, то есть добавочных, выравнивающих движений рук, ног, туловища, головы. В ритмических упражнениях, выполняемых в соответствии с характером музыки, задача сохранения равновесия связана с музыкальными заданиями. Так, остановкой после ходьбы отмечается окончание фраз или частей произведения.

**Построение и перестроение.** Построения и перестроения организуют и дисциплинируют коллектив, развивают ориентировку в пространстве. Эти действия выполняются на протяжении всего урока ритмики. На занятиях используются построение по кругу, в рассыпную, образование нескольких кружков, шеренги, колонны, в шахматном порядке и др. При построении в рассыпную дети должны

заполнить все имеющееся пространство, соблюдая дистанцию, необходимую для свободного движения.

Посредством перестроений отмечается смена динамики и фразировка музыкального произведения. Умение строиться в круг развивает у детей чувство пространственной формы и является одним из первых навыков. Выполнение заданий на свободное размещение по площадке развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребенка и всей группы.

Общеразвивающие упражнения и партерная гимнастика. Данные упражнения проводятся на всех уроках ритмики. Их цель – равномерное развитие всей мышечной системы, совершенствование всех двигательных навыков, выработка пластичности, точности, координации, координации движений, формирование правильной осанки. Посредством выполнения упражнений стоя и в партере в соответствии с темпом и размером музыки, решается задача – развитие чувства ритма.

**Танцы.** На занятиях ритмики используются лишь несложные, доступные детям танцевальные движения. Разучивание танца не является самоцелью – главными остаются музыкально – ритмические задачи: четкая смена движений в соответствии со строением произведения, соблюдение темпа, размера, иногда выполнение ритмического рисунка, передача эмоционального характера музыки. Работа над танцами способствует воспитанию пластичности, красоты, выразительности движений, творческих способностей детей.

**Игры.** Музыкально-ритмические игры строятся на основных и танцевальных движениях. Они развивают восприятие музыки, двигательные навыки, творческие способности детей. В игре дети учатся выражать посредством движений свое отношение к музыке, создавать художественный образ.

Игра имеет также большое воспитательное значение. В игре, как нигде, выявляется характер ребенка (смелость, застенчивость, активность, доброжелательность) и его психофизические качества (сообразительность, находчивость, быстрота реакции).

## **2.2 Структура занятий**

Структура уроков на протяжении всего периода обучения имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную (упражнения для разминки), основную (комплексы упражнений партерной гимнастики, упражнения на координацию, упражнения с предметом, упражнения с партнером) и заключительную часть (релаксация), которые, в свою очередь, включают в себя комплексы упражнений, представленные далее в содержании программы.

При работе с учащимися обязательно учитывать возрастные особенности детей. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными. Всякое движение должно компенсироваться контр-движением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц. Упражнения выполняются под соответствующую музыку.

### **I. Подготовительная часть урока.**

#### **1. Упражнения для разминки**

1.1. Эмоциональный настрой (внутренняя концентрация, нормализация дыхания, выравнивание тела).

#### **1.2. Дыхание и движение**

1.3. Суставная гимнастика (шея, плечи, локти, кисти, пальцы рук, таз, бедра, колени, голеностопы, пальцы ног).

#### **1.4 Перемещение в пространстве.**

### **II. Основная часть урока**

#### **2. Комплексы упражнений партерной гимнастики**

Задачи – развитие и совершенствование качеств, обеспечивающих гармоничное состояние костно-мышечного аппарата танцора, укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног.

2.1. Упражнения для развития эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

2.2. Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава

2.3. Упражнения для развития подвижности и раскрытия тазобедренных суставов, эластичности мышц ног и растяжения задней поверхности тела

2.4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

2.5. Упражнения для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и на растяжение передней поверхности тела (прогибы)

2.6. Упражнения на растяжение боковой поверхности тела

2.7. Упражнения на скручивание позвоночника

2.8. Упражнения для разработки подвижности суставов плечевого пояса и укрепления мышц плеча и предплечья

2.9. Упражнения на комплексное укрепление мышц всего тела (статические силовые упражнения из различных упоров и стоячие позы)

2.10. Упражнения на баланс (из положений сидя и стоя)

2.11. Базовые позы для исходных положений, позы отдыха и расслабления

2.12. Связки и комплексы упражнений; комплексы на координацию движения и дыхания

2.13. Тематические комплексы упражнений (интенсивный силовой комплекс [пресс, выносливость и т. д.], комплекс полной растяжки тела, и т. д.)

### **III. Заключительная часть урока**

#### **3. Релаксация**

3.1. Упражнения на дыхание

3.2. Упражнения на расслабление

#### **2.3 Контроль реализации программы**

Проверка усвоения детьми учебного материала, сформированности умений и навыков являются необходимым компонентом процесса определения качества

реализации обучения по нашей программе, но не только контроль за результатами обучения, но и руководство познавательной деятельностью детей на разных стадиях учебно-воспитательного процесса.

В практике обучения наиболее распространенными являются текущий, итоговый и тематический виды проверки. Текущая проверка знаний проводится на каждом занятии. Она является необходимым компонентом учебного процесса при объяснении, закреплении, повторении материала. Здесь мы используем такие формы работы как опрос, беседа, демонстрация изученных движений, упражнений, комбинаций с которыми дети познакомились ранее. Текущая проверка позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала.

Итоговая проверка и оценка качества знаний проводится каждые полгода (в декабре, апреле - открытое занятие для родителей, в мае- творческий отчет перед всем коллективом). Ее значение в том, чтобы дать правильную объективную оценку достигнутым успехам детей, оценить уровень его творческого развития. Учитываются все аспекты учебно-воспитательной деятельности. Если текущая и тематическая проверка знаний сосредоточивает внимание на овладении отдельными направлениями в изучении, то итоговая проверка представляет собой в совокупности результаты всех изучаемых дисциплин. Становится очевидным, какие стороны требуют дополнительных усилий педагога, какие наиболее благоприятно воздействуют на развитие детей.

Итоговый открытый урок отражает результаты работы ребенка за полгода, год занятий. Педагог должен уметь правильно оценить результат деятельности ребенка, учитывая индивидуальные особенности каждого (природные данные, старание, желание, проявление самостоятельных отношений в творчестве).

### 2.3.1 Мониторинг освоение детьми программы

Список детей	Подъём стопы	Гибкость (складочка вперед)	Прыжок	Координация движений	Количество баллов	Уровень развития
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

#### Оценка уровня физических данных

**1 балл** — низкий уровень развития **2 балла** — средний уровень развития **3 балла** — высокий уровень развития

### 2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанников по хореографии – это ключевой аспект, способствующий гармоничному развитию детей и укреплению связей между семьей и образовательным процессом. Организация открытых занятий позволяет родителям непосредственно наблюдать за прогрессом своих детей, а также участвовать в их творческом развитии.

Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника и его семьи, что позволяет оптимально адаптировать программы и подходы. Регулярные опросы и обсуждения с родителями помогают нам лучше понять их ожидания и желания, формируя таким образом более совершенную образовательную среду.

Совместные мероприятия, такие как праздничные концерты и конкурсы, становятся не только платформой для самовыражения детей, но и поводом для сближения семейных связей, создавая устойчивую атмосферу поддержки и творчества.

Кроме того, важно обеспечить обратную связь с родителями через регулярные встречи и обсуждения. Такое взаимодействие не только помогает выявить и обсудить возникающие вопросы, но и замечательно сближает семьи и педагогов. Вместе мы можем находить решения, которые наиболее эффективно будут способствовать развитию детей в области хореографии.

Созданные нами традиции, такие как совместные выступления и мероприятия, способствуют формированию сообщества, в котором каждая семья чувствует себя частью общего дела. Это не только радует детей, но и дает родителям возможность ощутить себя важной частью образовательного процесса. Таким образом, сотрудничество с семьями воспитанников становится основой успешного и гармоничного развития в сфере хореографии.

## **2.5 Взаимодействие с педагогами**

Сотрудничество между хореографами и воспитателями может включать в себя не только регулярные занятия, но и проведение мастер-классов, открытых уроков и совместных мероприятий. Это позволяет не только развивать у детей хореографические навыки, но и укреплять командный дух среди педагогов. Открытые уроки дают возможность родителям увидеть, как их дети взаимодействуют с педагогами, что формирует доверие и заинтересованность в дальнейшем обучении.

Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка в процессе танцевального обучения. Педагоги должны быть готовы адаптировать занятия в зависимости от уровня подготовки и интересов детей. Это позволяет создать комфортную атмосферу, в которой каждый ребенок сможет раскрыть свой потенциал и развить любовь к танцу. Таким образом, взаимодействие с педагогами в детском саду по хореографии становится мощным инструментом для всестороннего развития детей.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1 Описание материально технического обеспечения программы**

1. Хореографический зал
2. Индивидуальные коврики
3. Аудиоаппаратуры для проведения занятий
4. Мячи

**Наглядный материал:** Иллюстрации позиции рук, ног.

### **3.2 Планируемый результат**

- Знают специальную терминологию.
- Умеют согласовывать движения с музыкой.
- Применяют навыки, которые способствуют эмоциональному, выразительному, непосредственному исполнению движений под музыку.

- Развиты специальные навыки (выворотность, гибкость, шаг, прыжок, координация движений, устойчивость).
- Умеют передавать характер исполняемого движения.
- Знают музыкальные размеры, правила и логику фигурных перестроений из одного рисунка в другой.
- Используют и совмещают теоретические знания с практической деятельностью. Четко и выразительно исполняют движения

### 3.3 Перспективный план программы «В мире танца»

Месяц	Тема занятий
Сентябрь	Постановка корпуса, развитие силы ног, рук, спины. силовые упражнения.  Ритмическая игра «Часики»
Октябрь	Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы.  Игра «Повтори за мной»
Ноябрь	Растяжка мышц и связок на полу.  Ритмическая Игра «Передай ритм»
Декабрь	Постановка танца к новомуднему празднику.
Январь	Работа над гибкостью спины. Упражнения на растяжку мышц ног на полу.
Февраль	Работа над силой прыжка и шага.
Март	Танцевально-ритмическая гимнастика, импровизация под музыку.
Апрель	Подготовка к открытому уроку
Май	Постановка итогового танца

### 3.4 Список рекомендуемой учебно-методической литературы

Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936

Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971

Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964

Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973

Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001

Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968

Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972

Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984

Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004

Костровицкая В. Школа классического танца / В.Костровицкая, Писарев А. – М.: Норма: Норма-Инфра-М, 2002.

Комплекс занятия с детьми

Урок начинается с приветствия. Дети стоят по линиям и делают поклон из 1 позиции.

Разминка проводится по кругу и включает в себя:

- марш с высоко поднятыми коленями и вытянутыми носками;
- ходьба на полупальцах;
- ходьба на пятках;
- бег с высоко поднятыми коленями "лошадки";
- бег с отбрасыванием ног назад (пятки достают до ягодиц);
- танцевальный шаг - с вытянутым носком;
- наклоны "книжечка" и приседания с прямой спиной, не отрывая пятки от пола;

✓ **"Иголки". Музыкальный размер 2/4.**

Исходное положение: дети сидят на полу с опорой на руки сзади (кулачки, локти вытянуты, спина прямая, колени прижаты к полу, макушка тянется в потолок.

1 такт - вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами до пола.

2 такт - потянуть носки на себя.

Упражнение повторить 8 раз.

✓ **Вытягивание и сокращение стоп поочередно:**

1 такт - вытянуть носок правой ноги, одновременно носок левой ноги тянуть на себя.

2 такт - носок левой ноги вытянуть в пол, а правой тянуть на себя.

Упражнение повторить 8 раз.

✓ **"Складочка". Музыкальный размер 2/4.**

Исходное положение: дети сидят на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, колени прижаты к полу, руки опущены вниз.

1) 1-2 такт - наклон корпуса вниз, руками достать до стоп, носки смотрят в потолок.

3-4 такт - выпрямиться.

Упражнение повторить 4-8 раз.

✓ **Растяжка. Музыкальный размер 3/4.**

Исходное положение: дети сидят на полу, ноги предельно открыты в сторону, колени прижаты к полу, носки подняты вверх, спина прямая.

1-4 такт - наклон корпуса вперед, грудь стараться прижать к полу. Руки также тянуться вперед.

5-8 такт - вернуться в исходное положение.

Упражнение повторить 4-8 раз.

✓ **"Бабочка". Музыкальный размер 3/4**

Исходное положение: дети сидят на полу, колени согнуты и прижаты к полу, стопы держат вместе. Руками держаться за щиколотки (*не за стопы*). Спина прямая, плечи опущены вниз.

✓ **"Лягушка". Музыкальный размер 3/4.**

Исходное положение: дети сидят на полу, колени согнуты и прижаты к полу, стопы держат вместе. Руками держаться за щиколотки (*не за стопы*). Спина прямая, плечи опущены вниз.

1). 1-4 такты - наклон корпуса вперед, грудью стараться достать до пола, спина прямая, руки тянуть вперед.

5-8 такт - вернуться в исходное положение.

Упражнение повторить 4 раза.

2). Руки спрятать за спину, пальцы в замке.

1-4 такт - наклон корпуса вперед, сцепленные руки поднять вверх к потолку. Спина прямая, колени прижаты к полу, грудью достать до пола.

5-8 такт - вернуться в исходное положение.

Упражнение повторить 4 раза.

✓ **"Змейка". Музыкальный размер 3/4.**

Исходное положение: дети лежат на животе, ноги вытянуты, стопы вместе. Руки согнуты в локтях, ладони под подбородком.

1-4 такт - поднять корпус вверх, локти вытянуть с упором ладонями в пол. Стараться прогнуть спину, плечи не поднимать, живот прижать к полу.

3-4 такт - вернуться в исходное положение.

Упражнение повторить 4 раза.

✓ **"Птички". Музыкальный размер 3/4.**

Исходное положение: лежа на животе (*можно выполнять слитно с упражнением "Змейка"*).

1-2 такт - поднять корпус, прогнуть спину, живот прижат к полу. Руки открыть в сторону и "помахать крыльями".

3-4 такт - вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза.

✓ **"Лодочка". Музыкальный размер 3/4.**

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед, (*можно выполнять слитно с упражнением "Птички"*).

1-2 такт - одновременно поднять от пола вытянутые руки и ноги. живот прижат к полу. Пауза.

3-4 такт - вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза.

✓ **"Колечко" Музыкальный размер 3/4**

Исходное положение: дети лежат на животе, руки вытянуты в локтях с упором ладонями в пол, прогнуть спину назад. Ноги согнуть в коленях и стараться носками дотянуться до головы.

✓ **"Кошечка" - упражнение на расслабление.**

Исходное положение: сидя на коленях, руки опущены вниз.

1). Наклонить корпус вперед, ягодицы прижать к пяткам, руки вытянуть вперед и потянуться.

2). не поднимая головы, груди и рук от пола, подняться на коленях и прогнуть спину. Пауза.

✓ **Броски ног на 90 градусов. Музыкальный размер 2/4.**

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, руки открыты в сторону (*можно выполнять слитно с предыдущим упражнением*).

1 такт - бросок вперед правой ногой.

2 такт - медленно опустить ногу в исходное положение.

3 такт - бросок вперед левой ногой.

4 такт - медленно опустить ногу в исходное положение.

При выполнении упражнения ягодицы и плечи должны быть прижаты к полу, носок вытянут.

✓ **"Подъемник". Музыкальный размер 2/4.**

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, руки открыты в сторону (*можно выполнять слитно с предыдущим упражнением*).

1- 2 такт - одновременный подъем двух ног до угла 90 градусов. Колени и пальцы вытянуты.

3-4 такт - держать ноги - пауза.

5-6 такт - одновременно опустить на пол обе ноги.

7-8 такт - отдых.

Упражнение повторить 4 раза.

✓ **Трамплинные прыжки. Музыкальный размер 2/4.**

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе.

1). 1-2 такт - 4 прыжка с вытянутыми пальцами стоп.

3-4 такт - пауза.

Повторить 4 раза.

2). 1-2 такт - 3 прыжка по 6 позиции и на 4 прыжке согнуть колени и постараться пятками достать до ягодиц. Носки при этом должны быть вытянуты.

3--4 такт - пауза.

Повторить 4 раза.

**Ритмическая игра «Передай ритм»**

**Цель:** развивать ритмическое восприятие и музыкальную память.

**Ход игры:**

Дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Ведущий (последний в цепочке) отстукивает ритм следующему ребенку. И тот передает ритм следующему. Последний участник (стоящий впереди всех) «передает» ритм, хлопая в ладоши.

**В конце урока дети делают поклон.**

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 группы**

**1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

**2. Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка" с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спinoй к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

### **4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх

(следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **7. Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:
7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

## **8. Прыжки**

1. Temps sauté по VI и I позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

### **2 группа дети 6-7 лет**

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 группы**

**1. Упражнения для стоп**

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине;  
б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

**2. Упражнения на выворотность**

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

**3. Упражнения на гибкость вперед**

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб

начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### **4. Развитие гибкости назад**

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

#### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

#### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться

удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **7. Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:  
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

### **8. Прыжки**

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.

## **Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий**

### **1. Упражнения для стоп**

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

### **2. Упражнения на выворотность**

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

### **3. Упражнения на гибкость вперед**

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

### **4. Упражнения на гибкость назад**

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок,

постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

## **6. Силовые упражнения для мышц спины**

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

## **7. Упражнения на развитие шага**

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";
- б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

**8. Прыжки** Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету "Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

Картотека ритмических игр и упражнений

**1.УПРАЖНЕНИЕ «ЧАСЫ». Музыкальное сопровождение Боромыковой О.С.**

**ЦЕЛЬ:** развитие чувства ритма; укрепление боковых мышц. Умение согласовывать текст с выполнением движений.

Тик- так, тик- так, часы стучат И нам с тобой о многом говорят, Что день прошёл и спать пора. Устала наша детвора	Пропевая текст, дети одновременно делают поочерёдно наклоны вправо-влево
Заводят стрелки	Скрестить руки махом вниз, поднимают перед собой- вверх и опускают вниз, разведя в стороны.
Тик- так и ночь пройдёт	Выполняют боковые наклоны.

**И.П.** Дети стоят свободно, опустив руки вдоль туловища.

Педагог обращает внимание на ритмичное выполнение движений в соответствии с музыкой. Упражнение можно выполнять, используя метод «зеркального показа» (показ педагога или детей).

**2. УПРАЖНЕНИЕ «ХОДЬБА С УСКОРЕНИЕМ И ЗАМЕДЛЕНИЕМ ТЕМПА» -муз. Н. Александрова «Пьеса»**

**ЦЕЛЬ:** развитие чувства ритма и темпа.

**И.П.** Дети стоят друг за другом на расстоянии вытянутой вперед руки.

С началом звучания музыки дети идут четким шагом, координируя движения рук и ног.

Педагог постепенно ускоряет темп музыки, дети переходят на быструю ходьбу, а затем- бег на носках, положив руки на пояс. Педагог меняет темп по своему усмотрению.

## **Игра «Дорожка»**

**Цель:** учить дошкольников передавать несложный ритмический рисунок на детском музыкальном инструменте.

**Ход игры:** дети выбирают себе музыкальные инструменты (бубен, молоточек, барабан), садятся по кругу. В центре круга — ведущий (педагог или ребенок).

Ведущий. Я гуляю по дорожке (марширует),

Дети. На своих инструментах выполняют ритм стиха, выделяя сильную долю.

И мои шагают ножки.

А потом, а потом (бежит на месте) Все бегом, бегом, бегом.

Через лужи прыг-скок.

Прыг-скок, прыг-скок (прыжки с ноги на ногу). А теперь на бугорок,

Стоп (притоп)

Надоело мне стоять,

Лучше буду танцевать (исполняет простые движения: нога на носок, на пятку, ковырялочка и т.п.).

## **Игра «ЕСЛИ НРАВИТСЯ ТЕБЕ!»**

**Цель:** развитие координации движений, ритмичности.

**Ход игры:**

Дети по тексту выполняют ритмичные движения руками (хлопки, щелчки, шлепки), ногами (прыжки, кружения).

Если нравится тебе, то хлопай так: хлоп, хлоп!

Если нравится тебе, то хлопай так: хлоп, хлоп!

Если нравится тебе, то и другому покажи,

Если нравится тебе, то хлопай так: хлоп, хлоп!

Если нравится тебе, то щелкай так: щелк, щелк!

Если нравится тебе, то щелкай так: щелк, щелк!

Если нравится тебе, то и другому покажи,

Если нравится тебе, то щелкай так: щелк, щелк!

Далее меняется слово, обозначающее движение. Дети поют: «шлеп – шлеп» и шлепают по коленям, затем поют «топ – топ» и делают два притопа правой и левой ногами.

В последнем куплете все движения повторяются в строгой последовательности:

Хлоп, хлоп! Щелк, щелк! Шлеп, шлеп! Топ, топ!

Текст может изменяться таким образом:

Если весело живется, хлопай так!

Если весело живется, хлопай так!

Если весело живется,

Мы друг другу улыбнемся,

Если весело живется, хлопай так!!!

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143822987360715706115079811037470648151384140669

Владелец Сорокина Светлана Викторовна

Действителен с 23.03.2026 по 23.03.2027