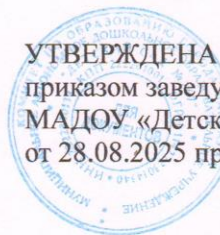


РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №1 от 27.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №267»
от 28.08.2025 приказ №129



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
МАДОУ «Детский сад №267»
на 2025/2026 учебный год
«Хореография»

Направленность:	художественная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст	
воспитанников:	3 - 7 лет
Автор-	Дубинкина Ксения
составитель:	Олеговна, педагог

г. Барнаул, 2025

Содержание

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Принципы и подходы	5
1.4.	Возрастные особенности воспитанников	6
1.5.	Планируемые результаты	10
2.1.	Содержание	11
3.3.	Ресурсное обеспечение	16
3.4.	Учебный план	17
3.5.	Список литературы	19
4.	Лист изменений в программе	21

1.1. Пояснительная записка

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие детей. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, дошкольники интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В процессе общеобразовательных занятий у детей происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, нарушается осанка. Поэтому одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

Таким образом, в процессе хореографического образования детей дошкольного возраста решаются важнейшие для этого возраста задачи, а именно:

осуществляется художественно-эстетическое и культурное развитие личности ребенка, удовлетворяется двигательная потребность, занятия хореографией оказывают общеукрепляющее влияние на организм, способствуют коррекции осанки, укреплению мышечного корсета.

Чтобы учебный процесс был более эффективным, на занятиях по хореографии, максимально используется ведущий вид деятельности – игра. Используются игровые упражнения, имитационные движения, которые усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи. Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Также на занятиях хореографией дети делают упражнения на устойчивость, выворотность, координацию.

1.2. Цель и задачи

Цель Программы:

Создать условия для гармоничного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время средствами хореографического искусства.

Задачи Программы:

Задачи на первый год обучения:

Образовательная:

1. Способствовать укреплению здоровья детей;
2. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.

Развивающая:

1. Развить чувство ритма, слух, музыкальность;
2. Развивать координацию;
3. Развивать творческие способности детей;
4. Развивать фантазию.

5. Воспитательная:

1. Формировать общую культуру ребенка, дисциплинированность, уважение друг к другу, взрослым, умение работать в коллективе.

Задачи на второй год обучения:

Образовательная:

1. Ознакомить детей с основными танцевальными движениями.
2. Разучить упражнения для развития координации, гибкости, силы мышц.
3. Формировать способность детей ориентироваться в пространстве.

Развивающая:

1. Развивать мышление, воображение, познавательную активность.
2. Способствовать развитию сердечно - сосудистой, нервной систем организма.

Воспитательная:

1. Воспитать, самостоятельность, трудолюбие, целеустремленность в достижении поставленной цели.

Задачи на третий год обучения:

Образовательная:

1. Научить воспитанников слушать музыку, передавать ее настроение, темп, характер.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений.

Развивающая:

1. Развивать лидерские качества, чувство товарищества и трудолюбие.

Воспитательная:

1. Эстетически-нравственное воспитание детей: любовь к прекрасному.

1.3. Принципы и подходы

Тематический принцип планирования учебного материала, что отвечает задачам нравственного, трудового и эстетического воспитания школьников, учитывает интересы детей, их возрастные особенности;

Принцип от простого - к сложному. От выполнения отдельных упражнений в порядке постепенного усложнения к выполнению сложных композиций;

Построение занятий согласно логике творчества - от постановки творческой задачи до воплощения творческого результата;

Взаимосвязь развития творческих и познавательных способностей обучающихся. Реализация данного принципа предполагает коррекцию и развитие памяти, внимания, речи, восприятия, воображения, мышления детей наряду с развитием их творческих способностей.

Построение занятий таким образом, чтобы в активной деятельности могли участвовать все дети вне зависимости от уровня их способностей;

Создание на занятиях эмоционально-комфортной среды через:
обучение с опорой на идеи педагогического сотрудничества: приоритетные отношения с детьми, обучение без принуждения, личностный подход;
стиль педагогического общения - теплота, терпимость, ровность, внимание:
устранение причин эмоционального дискомфорта ребенка на занятии;
-насыщение процесса обучения и образовательной среды эмоциональными стимулами: игрой, элементом необычности, положительными эмоциями уверенности, успеха, достижения;

Эстетически организованная среда оказывает большое влияние на развитие эстетических чувств ребенка. В Центре «Феерия» это специальные оборудованные залы аудитории для каждого вида деятельности, с современным материально-техническим оснащением.

1.4. Возрастные особенности воспитанников

Ребенок 4-7 лет в целом осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения, стремится познать себя в качестве представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте у детей этого возраста формируется саморегуляция, что становится возможным благодаря осознанию общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими людьми, но и соблюдение им самим норм и правил. Ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья, а также состояние здоровья окружающих.

В этом возрасте происходят изменения в представлениях ребенка о себе

самом. Дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, - оценки и мнение товарищей становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Большую значимость для детей приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, дети охотно делятся впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают других о том, где они были, что видели; участвуют в ситуациях чистого общения, не связанных с осуществлением других видов деятельности. Существенные изменения в этом возрасте происходят в детской игре, в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга - указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случае возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнерам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. Более совершенной становится крупная моторика, - ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Дошкольники обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Представления об основных свойствах предметов еще более расширяются и углубляются.

Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; происходит систематизация представлений.

В старшем дошкольном возрасте происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции: формируются начальные представления о видах и жанрах музыки; устанавливаются связи между художественным образом и средствами выразительности, используемыми композиторами; формулируются эстетические оценки и суждения; обосновываются музыкальные предпочтения; проявляется некоторая эстетическая избирательность.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого).

В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать

совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга - указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры.

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бежит на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения - в общении они стремятся проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

В этом возрасте дети владеют обобщёнными представлениями о своей половой принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей половой ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств. К 7 годам дошкольники начинают осознанно выполнять правила поведения, соответствующие половой роли в быту, общественных местах, в общении и т. д. К 7 годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с половой ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут

организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.5.Планируемые результаты

К концу 1 года обучения дети 4-5 лет должны:

- уметь держать осанку;
- знать основные позиции ног (1,2 свободные позиции; 1,2,2 широкая параллельная);
- знать основные положения рук: (на поясе; 1,2,3 джазовая позиция);
- копировать, изучать, повторять и запоминать движения;
- определять темп и характер музыки: медленная, быстрая, грустная, веселая;
- знать основные виды шагов и бега;
- основные упражнения партерной гимнастики;
- знать различные виды прыжков;
- уметь выполнять комплекс упражнений (элементы экзерсиса на середине зала);
- уметь применять полученные знания и навыки

Задачи освоения программы для детей 4-5 лет :

1)Обучающие:

- познакомить детей с историей возникновения и развития хореографического искусства
- дать навыки основ хореографии с элементами свободной пластики с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал
- сформировать правильную осанку, укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат, скорректировать опорно-двигательный аппарат детей.

2)Развивающие:

- развить элементарные пространственные представления, ориентацию детей в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур.
- развить фантазию, воображение, наглядно- образное, ассоциативное мышление
- развить основы музыкальных культур, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков
- развить природные физические навыки

3) Воспитательные:

- сформировать и воспитать межличностное общение (исполнитель- педагог, участник- ансамбль(коллектив)
- воспитать дисциплину и навыки организованности в процессе труда
- привить навыки работы в коллективе
- воспитать интерес к хореографическому искусству

К концу 1 года обучения дети 6-7 лет должны:

- уметь вставать в круг, в линию, в колонну;
- уметь выполнять простейшие фигуры в паре;
- выполнять упражнения партерной гимнастики в соответствии с возрастом;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сформировать знания о правильной осанке, об основных положениях рук, ног, стоп
- выполнять построения и перестроения в танцевальных композициях;
- уметь управлять работой мышц, координировать движения;
- уметь выразительно и эмоционально исполнять номера;
- воспитать чувства выносливости, силы;
- формировать правильную осанку и красивую походку;
- ориентироваться в пространстве;
- быть раскрепощенными в эмоциональном, духовном и физическом плане.

Задачи освоения программы для детей 6-7 лет:

- развитие умения грациозно двигаться, чувствовать и слышать музыку, воссоздавать ритмический рисунок танца;
- выработка навыков исполнения движений в различных темпах;
- формирование способности концентрировать внимание;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- формирование навыков исполнения танца под фонограмму;
- развитие у ребят стремления к качественному и эмоциональному исполнению танца;
- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности;
- развивать у детей чувство коллективизма и ответственности;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность движений;
- работа с образами и импровизацией в хореографии

Содержание

1 год обучения:

Разминка по кругу:

1) Разновидности ходьбы (с носка, на пятках, на полупальцах, с высоким коленом);

2) Разновидности бега (с захлестом, с высоким коленом).

Основная часть:

1) Постановка корпуса;

2) Движения изолированных центров;

3) Наклоны корпуса;

4) Изучение основных позиций ног;

5) Деми плие;

6) Батман тандю по параллельной позиции;

7) Повороты вокруг себя на полупальцах;

8) Изучение простейших танцевальных комбинации;

9) Прыжки по параллельным позициям.

Партерная гимнастика:

Упражнения сидя, лежа на спине, лежа на животе;

1) Проработка положений ног: flex, point

2) Поочередная работа стоп со сменой положения flex, point;

3) "Складочка";

4) "Бабочка" в положении сидя;

5) "Бабочка" в положении лежа;

6) "Звезда";

7) "Уголок";

8) "Змейка";

9) "Колечко";

10) "Лодочка";

11) "Корзиночка";

12) "Кошечка".

Подготовка к перекату

Танцевальная игра

"Распуха";

"Море волнуется".

2 год обучения:

Разминка по кругу:

1) Разновидности ходьбы (с координацией рук);

2) Разновидности бега (с координацией рук);

Основная часть:

- 1) Постановка корпуса;
 - 2) Изоляция (грудная клетка, таз);
 - 3) Положение "флэтбэк";
 - 4) Рол ап, рол даун (с координацией);
 - 5) Деми плие (по параллельным и выворотным позициям);
 - 6) Батман тандю (по параллельной позиции: вперед, в сторону; по выворотной: в сторону);
 - 7) Упражнение на устойчивость "флажок" (носок у колена);
 - 8) Танцевальная комбинация;
 - 9) Прыжки по параллельной позиции в сочетании с работой рук, в продвижении;
 - 10) Подскоки, голоп;
 - 11) Подготовка к колесу.
- Партерная гимнастика:
- 1) Положение ног flex, point в сочетании с работой рук;
 - 2) Поочередная работа flex, point в сочетании с работой рук;
 - 3) "Складочка";
 - 4) "Бабочка" в положении сидя;
 - 5) "Бабочка" в положении лежа;
 - 6) "Звезда" из положения "зародыша";
 - 7) "Уголок" в сочетании с flex, point; releve lent по параллельной позиции с натянутым носком;
 - 8) "Свечка";
 - 9) "Складочка" с ногами за головой;
 - 5) "Бабочка" в положении лежа;
 - 6) "Звезда" из положения "зародыша"⁴
 - 7) "Уголок" в сочетании с flex, point; releve lent по параллельной позиции с натянутым носком;
 - 8) "Свечка" с раскрытием ног в сторону;
 - 9) "Складочка" с ногами за головой;
 - 10) "Змейка");
 - 11) "Колечко";
 - 12) "Лодочка";
 - 13) "Корзиночка";
 - 14) "Кошечка" с вытянутой ногой назад и в сторону;
- 15) Перекаты через спину.

Ресурсное обеспечение

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- Образный показ педагога;
- Подражание образам окружающей деятельности;
- Демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- Использование наглядных пособий;

Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

Рассказ;
Объяснение;
Инструкция;
Лекция;
Беседа;
Обсуждение.

Практический метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

Детское «сотворчество»;
Соревновательность;

Использование ассоциативных образов;

Прием пространственной ориентации;

Хореографическая импровизация;

Выработка стереотипа (повторяемость и повторность однотипных движений или их последовательности);

Сравнение и контрастное чередование движений и упражнений.

Помещения, в котором проводятся занятия, должны быть комфортны для обучающихся: просторные залы, хорошо освещенные и оборудованные зеркалами, станками, музыкальной аппаратурой. На занятиях должна быть создана благоприятная обстановка, которая отвечает всем требованиям к занятиям хореографией.

Необходимо наличие наглядных и методических пособий: видеоматериалов - образцов по данной дисциплине. Материально-техническая база Центра формируется на основе добровольных денежных взносов родителей. Приобретаются необходимые для выступлений детей костюмы, технические средства.

Важно иметь:

- Танцевальный класс с зеркалами и станками;
- Музыкальную аппаратуру;
- Музыкальный инструмент и концертмейстера.

Учебно-тематический план

	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
	Разминка: основные виды ходьбы, бега	10	1	9
	Основная часть: постановка корпуса, упражнения на середине зала, прыжки	15	2	13
	Изучение танцевальных комбинаций, постановка танцев	15	2	13
	Партерная гимнастика	22	2	20
	Танцевальные игры	10	2	8

Общее количество часов в год: 60 (2 занятия в неделю по 1 часу).

Особенность программы состоит в том, что в ней содержатся подробный перечень движений, элементов, танцевальных игр, их структурированный порядок, адаптированный под отдельный возраст учеников и конкретное количество часов, затраченных на занятия дошкольной хореографией в неделю. Данная программа может послужить хорошим материалом для хореографов-практиков в детских садах, в развивающих центрах, а также учреждениях дополнительного образования.

Данная программа предполагает использование следующих форм диагностики:

Текущая: проводится на каждом занятии через наблюдение за действиями учащихся, контроль и оценивая словом их правильности, акцентированности.

Периодическая: в конце каждого полугодия на открытых занятиях.

Итоговая: осуществляется в конце года.

Для проверки физиологических (специальных) способностей детям предлагаются следующие задания.

1. Для выявления выворотности ног в тазобедренных суставах детям предлагается задание “Лягушка”. Сесть с прямой спиной на пол, согнуть колени, стопы соединить; и, не разъединяя стопы, по возможности, опустить колени на пол.
2. Для определения свода и подъема стопы – задание “Натянуть носочек”.

Сесть с прямой спиной на пол с вытянутыми вперед ногами, раскрыть стопы в стороны (попытаться достать мизинцами до пола), не отрывая мизинец от пола, попытаться соединить вытянутые пальцы обеих стоп. При исполнении движения колени должны оставаться вытянутыми.

3. Для определения сценического (балетного) шага – при помощи педагога, поднять выворотную ногу вперед, в сторону, назад на максимально – возможную высоту.

4. Для определения равновесия, задание “Ласточка”. Встать на одну ногу, вторую поднять назад на высоту 45 градусов, при этом руки раскрываются в стороны. Стоять в позе 5 – 7 секунд.

5. Для определения гибкости тела назад и вперед: стоя прямо максимально прогнуться назад (педагог помогает и поддерживает). “Складочка”. Сесть с вытянутыми вперед прямыми ногами, поднять руки вверх и с прямой спиной наклониться вперед, как можно ниже к ногам.

Ритмический слух выявлялся при помощи следующих заданий:

- 1) с помощью повтора услышанного: ребенок должен повторить ритмический рисунок, предложенный педагогом – хлопая в ладони;
- 2) ребенок должен повторить речевой ритмический рисунок, предложенный педагогом (например: та, та, та, ти; та, ти, та).

Музыкально-ритмическая координация. Цель: выявить уровень умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

- 1) Дать ребенку платочек в правую руку и попросить под музыку одновременно топать правой ногой и взмахивать вверх платочком. Аккомпаниатор должен играть музыку, делая акцент на первую долю.

Применяется трехбалльная шкала оценок, где:

- 1 – не справился с заданием;
- 2 – справился с заданием с ошибками;
- 3 – справился с заданием.

Список литературы

1. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Венгер, Н.Ю. Путь к развитию творчества / Н.Ю. Венгер.– М.: Просвещение, 2000.
3. Горшкова, Е.В. О музыкально-двигательном творчестве в танце / Е.В. Горшкова. – М.: Дошкольное воспитание, 1991. – 150с.
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.
6. Информационная справка по вопросам деятельности ДШИ / Багаева И.М.; Маяровская Г.В., – М.; 2007г. – 16 с.
7. Киселева, Е.А. Основные концепции творческих способностей / Е.А. Киселева [Электронный ресурс] МПГУ <http://www.ucheba.com/met>
8. Куцакова, Л В. Воспитание ребенка дошкольника / Л.В. Куцакова, С.И. Мерзлякова. – М.: Владос, 2003.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., О.В. Кветная. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2003. – С.6.
- 10.Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду – М.: ЛИКА-ПРЕСС, 2006
- 11.Ушакова Е.Е. Основные положения методики творческих игр на уроках ритмики <http://www.openclass.ru>

4. Лист изменений в программе

№№ пп/п	Мероприятие	Срок	Ответстве нный	Отметка о выполнении