

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 13 КУРОРТНОГО РАЙОНА»

---

Общеразвивающая образовательная программа  
дополнительного образования детей

**«НАЧИНАЕМ ТАНЦЕВАТЬ»**

(платная программа за счет физических лиц)

Возраст детей: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Санкт-Петербург

2017

<p>Одобрено Методическим советом СПб ГБОУ ДОД «ДШИ № 13» Протокол № 4 от «15» мая 2017 г.</p>	<p style="text-align: right;">«Утверждаю» Директор СПб ГБОУ ДОД «ДШИ № 13» _____ А.Г. Болдырева «28» августа 2017 г.</p>
<p>Принято на Педагогическом совете СПб ГБОУ ДОД «ДШИ № 13» «05» июня 2017 г.</p>	

Рабочая программа «Начинаем танцевать» разработана на основе опыта работы преподавателей хореографического отделения, работающих в ДШИ № 13 с детьми дошкольного возраста.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детская школа искусств №13 Курортного района »

Разработчики:

Вараксина Е.Р., преподаватель хореографических дисциплин ДШИ № 13;

Вараксина Г.С., преподаватель хореографических дисциплин ДШИ № 13;

Шулишова М.Б., зам. директора по УР ДШИ № 13.

## **Содержание образовательной программы**

- **Пояснительная записка**
- **Содержание образовательной программы**
- **Формы и режим занятий**
- **Учебно-тематический план**
- **Методическое и материальное обеспечение образовательной программы**
- **Список литературы**

## **Программа «Начинаем танцевать» (для детей дошкольного возраста).**

### **Пояснительная записка**

**Актуальность.** Одним из приоритетных направлений социальной политики Российского государства является осуществление комплекса мер по воспитанию здорового поколения. Но в последние годы отмечается тенденция к существенному ухудшению состояния здоровья детского населения в нашей стране. Особое внимание следует уделить дошкольному периоду - возрасту, когда формируются основные системы жизнеобеспечения и их совершенствования, происходит активная морфологическая перестройка, адаптация к внешней среде, а также новообразования нервной системы и двигательного аппарата.

Существуют различные методики, которые помогают укрепить опорно-двигательный аппарат дошкольников. Но одним из способов оздоровления детей, укрепления их опорно-двигательного аппарата, развития мышечного корсета, профилактики и коррекции нарушений осанки можно считать такое направление в искусстве, издавна любимое детьми, как хореография.

Хореография – искусство синтетическое, издавна любимое детьми. Это органическое соединение движения, музыки, игры. Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Хореография играет большую роль в развитии детей дошкольного возраста, так как способствует развитию координации движения, пространственной ориентировки, укрепляет здоровье и повышает жизненный тонус детей. Эти занятия помогают многим дошкольникам преодолеть стеснительность, учат чувству коллективизма, сотрудничества. Именно танец помогает ребенку раскрыться, а подчас и утвердиться в среде сверстников. Хореография способствует развитию интеллекта, памяти, внимания, является тренингом общения, социальных отношений, помогает раскрыть индивидуальность ребенка, стимулирует активность детского воображения, фантазии и творчества. Хореография решает определённые лечебно-профилактические задачи, в том числе направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, оздоровление различных функций и систем организма ребёнка.

**Целью занятий хореографией** является пробуждение в детях интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство детей с танцевальной культурой своего народа и

народов других стран; развитие образного мышления и воображения. А также гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, профилактика плоскостопия и различных нарушений осанки.

**Основной задачей занятий** является формирование у детей танцевальных знаний, умений, навыков на основе овладения и освоения программного материала.

## **Содержание программы**

Хореография для дошкольников содержит следующие разделы: **ритмика, танцевальная азбука, гимнастика.**

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, развить чувство ритма.

Раздел «Танцевальная азбука» содержит элементы классического, народного и балетного танцев. Задачей педагога при работе с детьми является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

Раздел «Гимнастика» проводится для улучшения профессиональных физических данных учащихся, таких как: выворотность, шаг, подъём, гибкость, прыжок, для приобретения ими мышечной силы, выносливости и гибкости тела. Упражнения взяты из спортивной и художественной гимнастики, системы упражнений йогов, партерного экзерсиса. Обязательным на каждом уроке являются упражнения на силу брюшного и бокового пресса, мышц спины, упражнения в ходьбе на месте и в продвижении, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц. Комплексы физических упражнений содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития. Это также оказывает профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка. Упражнения хореографии включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, упражнения дыхательной гимнастики.

Все танцевальные композиции выполняются под специально подобранную музыку. Это способствует высокой эффективности в решении поставленных задач и эмоциональной привлекательности для занимающихся.

Музыка и танец являются значимыми специфическими средствами хореографии. Известно, что музыка и танец имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста. Все элементы музыкальной выразительности отражают содержание музыкального произведения, которое воспринимается человеком через органы чувств, воздействуют на различные функции и системы его организма. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребёнка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику. Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке занимающихся на определённый темп работы, повышать работоспособность, отдалять наступление утомления, ускорять протекание восстановительных процессов, в зависимости от задач урока возбуждать или успокаивать, снимать нервное напряжение. Образные музыкальные произведения, тщательно подобранные в данной программе, позволяют преодолевать монотонию при выполнении специальных упражнений на профилактику нарушений осанки, длительное удержание статических поз или многократное повторение одного и того же двигательного действия. Применение музыки в занятии оказывает большое влияние на желание детей заниматься.

Танец также имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ, что позволяет эффективно воздействовать на формирование их эстетических вкусов, ненавязчиво, исподволь прививать культуру тела, понимание красоты движений. Плавные, ритмические движения под мелодичную, красивую музыку или озорные весёлые пляски доставляют эстетическое наслаждение каждому ребёнку и являются одним из любимых видов двигательной деятельности дошкольников. Танцевальные упражнения и танцы не требуют специальных снарядов, длительной подготовки, определённой площадки, они прививают занимающимся культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, то есть формируют красивую, правильную осанку, умения сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положений звеньев тела, координационную целесообразность движений. Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств оздоровления детского организма. Это одновременно и средство тренировки, и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Использование в занятиях упражнений хореографии позволяет оказывать существенное влияние на развитие опорно-двигательного аппарата детей, профилактику и коррекцию имеющихся нарушений осанки и плоскостопия.

## Формы и режим занятий.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и составлена на основе учебного материала для детей 5-6 лет. Программа направлена на эстетическое и физическое развитие ребёнка. Общее количество часов за 1 год обучения - 68 часов. Занятия хореографией проводятся групповым методом 2 раза в неделю. Урок длится 30 минут. На занятиях используются следующие приёмы: показ, упражнения, беседы, разъяснения, поощрения, игры.

Форма занятия — урок, построенный на основе распределения физической нагрузки с несколькими вершинами. Обычно таких вершин 3-4. Наибольшая нагрузка падает на основную часть урока, когда физические упражнения охватывают крупные мышечные группы с элементами напряжения. Это соответствует 2—3-й вершине физиологической кривой. Длительность занятия для группы - 30 минут.

Урок состоит из 3-х частей:

- 1) подготовительной;
- 2) основной;
- 3) заключительной.

*Первая часть урока является вводной* ступенью к предстоящей основной задаче — подготовка организма к специальным танцевальным упражнениям и комбинациям. Дети выполняют поклон, затем 1-2 упражнения на внимание. Большая часть упражнений (как это принято в хореографии) проводится в партере. Используются упражнения на укрепление мышечного корсета, расслабление, растягивание мышц. Также в этой части дети знакомятся с необходимыми элементами экзерсиса или выполняют разные танцевальные шаги. В этом разделе нужно стремиться развить у детей более свободные движения, устранить скованность, привести тело в правильное положение. В содержание этого раздела входит ряд физических упражнений, направленных на улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, воспитание правильной осанки, поднятие дисциплины и собранности детей. Продолжительность данной части урока 5-10 минут.

*В основной части урока* используются физические упражнения, направленные на воспитание правильного дыхания, координационных качеств. Данная часть урока обязательно включает в себя разучивание или повторение танцевальных комбинаций, что приводит к выстраиванию танца или этюда. У детей повышается настроение, активность, бодрость, усиливается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Продолжительность составляет 10-15 минут.

*В заключительную часть урока* вводятся игры на воспитание правильной осанки. А также те игры, которые развивают воображение, фантазию, память, пластику, грацию движений. Так как это необходимо юным танцорам. Преследуется цель снижения физической нагрузки на сердечно - сосудистую систему, нервно-мышечный и дыхательный аппараты. Поэтому подбираются более спокойные игры. Дыхательные упражнения в данной части урока обязательны. Продолжительность данной части урока 5-10 минут.

Занятие заканчивается выравниванием осанки, ее проверкой, а затем поклоном. Во время занятия необходимо избегать утомительного однообразия и заботиться об эмоциональной насыщенности. Рекомендуется проводить уроки под музыку. Желательно наличие станка в зале. Помещение должно быть светлым, теплым, уютным, оснащено зеркалами. Для проведения урока большое дисциплинирующее значение имеет атмосфера в зале: авторитет и внешний вид преподавателя, его умение держаться. Благоприятная обстановка в зале привлекает внимание детей, побуждает заниматься регулярно. Психологическим стимулом к исправлению своей осанки у детей служит желание выступить на концерте, на празднике.

На занятиях хореографией особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- понятия темп, ритм, размер;
- сформировать навык исполнения простейших танцевальных комбинаций;
- совершенствование и формирование техники исполнения более сложных комбинаций.

#### ***Развивающие:***

- развить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу;
- музыкально-двигательную память;
- развитие гибкости;
- координации движений.

#### ***Воспитывающие:***

- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать способность работать в коллективе.

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
<b>1-ое полугодие</b>		
<b>1</b>	<b>Координация:</b>	<b>16</b>
	-что такое хореография (беседа); термины интервал, круг, колонна, линия;	1
	- разучивание поклона ( I невыворотная позиция ног, руки на поясе); точки класса (8 точек);	1
	-plié по VI позиции;	1
	-releve по VI позиции;	1
	-battement tendu по VI позиции вперед;	1
	-комбинация «Ручки»; комбинация «Регулировщик»;	1
	-приставной шаг с приседанием (в сторону, вперед, назад);	1
	-марш с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед);	1
	-марш с вытянутого носка по VI позиции ;	1
	-прыжок по VI позиции с вытянутыми ногами (на месте, с продвижением вперед)	1
	-прыжок ешаре (из VI во II параллельную позицию) на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90	2
	-«хлопушка» в парах, размер 2/4	3
	-шаг-chasse	1
<b>2</b>	<b>Партер:</b>	<b>10</b>
	Упражнения на растягивание и расслабление мышц стоп, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра в исходном положении сидя, ноги вытянуты вперед.	1
	<b>Растягивание паховых мышц:</b>	
	- упражнение «Бабочка»;	1
	-упражнение «Лягушка»;	1
	-стойка на локтях, широкая позиция ног;	1
	-полушпагат.	1

	<p>Упражнения на укрепление мышц спины:</p> <p>-упражнение «Листочек»;</p> <p>-упражнение «Корзиночка»;</p> <p>-упражнение «Лодочка»;</p> <p>Упражнения в группировке:</p> <p>-упражнение «Колобок».</p> <p>Упражнения на развитие подвижности позвоночника:</p> <p>-упражнение «Кошечка».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
3	<p>Работа с предметом:</p> <p>-разучивание комбинаций с различными атрибутами танца (ленты, платочки, корзиночки и др.)</p>	2
4	Постановочная работа	4
	<b>Итого часов:</b>	<b>32</b>
	<b>II –ое полугодие</b>	
1	<b>Координация</b>	<b>15</b>
	-поклон (по I выворотной позиции ног, подготовительная позиция рук);	1
	-разучивание позиций ног ( I выворотная, II выворотная, II параллельная, VI, IV параллельная);	2
	-позиции рук (подготовительная, I, II, III);	2
	-plie по I выворотной позиции, VI, IV параллельной, II параллельной;	2
	-releve по I выворотной позиции, VI, IV параллельной, II параллельной;	2
	-battement tendu вперёд, в сторону из I выворотной позиции;	1
	-jete вперёд, в сторону из I позиции на 30;	1
	-прыжок echape с поворотом на 180 (на месте и с продвижением);	2
	-подготовка к chene;	1
	-прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением	1
2	<b>Партер</b>	<b>10</b>
	<p>Упражнения на укрепление мышц ног:</p> <p>-поочерёдное поднятие прямых ног из исходного положения сидя</p> <p>-наклон туловища вперёд к вытянутым вперёд ногам из исходного положения сидя.</p> <p>Растягивание паховых мышц:</p> <p>-упражнение «Бабочка» с наклоном туловища вперёд;</p> <p>-полушпагат с наклоном туловища вперёд;</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

	-упражнение «Лягушка» с упором на предплечья; Упражнения на укрепление мышц спины: -упражнение «Рыбка»; -упражнение «Лодочка»; -упражнение «Неваляшка» . Упражнения на укрепление мышц живота: -поднимание прямых ног на 90 в исходном положении лёжа на спине. Упражнения в группировке: -упражнение «Колобок» с последующим выполнением «Берёзки» .	1  1 1 1  1 1
3	Работа с предметом	2
	Разучивание комбинаций с различными атрибутами танца (зонтики, куклы и др.)	
4	Постановочная работа	6
5	Танцевальные шаги	3
	-шаг польки по прямой, по кругу (по одному и в парах)	1
	-шаг польки+ шаг chasse	1
	-вальсовый шаг ( венский, медленный)	1
	<b>Итого часов:</b>	<b>36</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>68</b>

### **Методическое и материальное обеспечение образовательной программы**

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие **материально-технические условия:**

- учебное помещение (специальный зал), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям по площади и уровню освещения, температурному режиму;
- оснащение зала зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальный инструмент – пианино или рояль;
- желательно наличие концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С.И. Музыка и движение. Музыкально-ритмическая деятельность детей дошкольного возраста: Уч./ С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е. Н Соковникова.- г. Москва.: Просвещение, 1981.- 158 с.
2. Горелов А.А. Асаны индийской хатха-йоги как средство адаптивной физической культуры для лиц с нарушением осанки/ А.А Горелов, Т. К. Шипкова //Адаптивная физическая культура.-2006.-№3.-С. 47
3. Егорова С.А. Интеграция музыки и лечебной физкультуры в комплексной реабилитации плоскостопия у детей/ С.А. Егорова, Н. Ю. Шумакова// Адаптивная физическая культура.- 2004.-№4.-С. 29-31
4. Земсков Е. А. Откуда что берётся (о формировании осанки и походки у человека)/ Е. А. Земсков//Советский спорт.-1997. -№1.-С. 52-57
5. Ивановский, Н.П. Бальный танец XVI-XIX веков: Уч./ Н.П. Ивановский. – г.Калининград.: Янтарный сказ, 2004. – 208 с
- 6.Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей./ И.Д. Ловейко, М.И. Фонарёв// Медицина.-1988.-№3.-С.31-32
- 7.Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик: Уч./ И.В. Милюкова, Т. А. Евдокимова.- г.Москва.: АСТ-Сова,2007.-999 с
8. Милюкова, И.В. Лечебная физкультура. Уч./ И.В. Милюкова. – г.Москва.: Эксмо, 2003. – 862 с
- 9.Оганесян Н.Ю.Танцевальная игра как одна из частей танцевальной терапии./ Н.Ю. Оганесян //Адаптивная физическая культура.-2003.-№ 3.-С. 29-30
- 10.Петров В.С. Правильная осанка - хорошее здоровье/ В.С. Петров// Спортивная жизнь России.-1998.-№4.-С. 24
- 11.Поликарпова О.А. Коррекция осанки детей на ранних стадиях функциональных нарушений осанки./О.А. Поликарпова//Физическая культура, образование, здоровье. -2002. – с.164-168.
- 12.Потапчук, А. А.Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений.: Уч./ А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – г.Санкт-Петербург.: Речь, 2001. - 166 с
- 13.Потапчук, А.А.Лечебная физическая культура в детском возрасте: Уч./ А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – г. Санкт-Петербург.: Речь,2007. - 464 с
- 14.Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-данс». Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по

физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях: Уч./ Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилёва. – г. Санкт-Петербург.: Утро, 2005. -276 с

15. Сайкина Е.Г. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами лечебно-профилактического танца./ Е.Г. Сайкина// Адаптивная физическая культура.-2006.-№2.-С. 6-8

16. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Уч./ М.Р. Сапин, З.Р. Брыксина. – г. Москва.: Академия, 2000.-456 с

17. Смурова Т. С. Эффективность танцевальных занятий для повышения уровня физической подготовленности инвалидов по зрению./ Т. С. Смурова// Теория и практика физической культуры.-1998.-№1.-С. 54-55

18. Фитнесс-танец как средство профилактики и коррекции плоскостопия// Дошкольная педагогика.- 2004. - №5. – С.7-10

19. Фомина Н.А. Движение, музыка, слово./Адаптивная физическая культура.-2003.-№4.-С. 8

20. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. /Под ред. Л.В. Шапковой. –М.: Советский спорт, 2004.-464 с

21. Образы танца. /Под ред. Эльяш Н.И. - М.: Знание, 1970. – 237с