

Управление образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 195  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

Принята:  
Педагогическим советом  
МБДОУ № 195  
«Детский сад общеразвивающего вида»  
от «03» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 195  
«Детский сад общеразвивающего вида»  
С.Е.Гергерт  
от «03» августа 2023 г.  
Приказ № 166



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Хореография»**

Возраст обучающихся: 5 – 8 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик: Мишенина Е.С.  
педагог дополнительного образования  
по хореографии

г.Кемерово, 2023 г.

№	Содержание	№ стр
I.	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	5
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	14
II	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы контроля	17
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5.	Методические материалы	18
2.6.	Список литературы	19
	Приложение	21

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **I.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» имеет **художественную направленность.**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 июня 2022 года N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
5. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 09.2020 г. №28).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 г № 3)
8. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 998-р).
9. Устав МБДОУ № 195.
10. Программа развития МБДОУ № 195 до 2026 года.

Уровень программы – ознакомительный.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время,

особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

**Отличительной особенностью данной образовательной программы** является то, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

Начать обучение ребенок можетс любого возраста от 5 до 8 лет. Занятия по данной программе приобщают детейк пониманию искусства танца и знакомят с богатейшей художественной культурой прошлого и настоящего России. Содержание занятий по хореографии создает условия для самореализации личности, раскрытия ее творческого потенциала. Искусство танца - это средство воспитания и развития личности ребенка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей еще маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым. Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии создает условия для самореализации личности, раскрытия ее творческого потенциала.

**Адресат программы:** обучающиеся 5 – 8 лет. Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей). Программа носит развивающий характер,.

**Объем и сроки реализации программы.** Данная программа рассчитана на 2 года обучения, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы 64 часа.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:**

Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей), 1 раз в неделю. Продолжительность занятия с детьми старшей группы – 25 минут, подготовительной группы – 30 минут.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

- обучающиеся сформированы в группы одного возраста. Состав группы постоянный. Программа сочетает тренировочные упражнения и обучение элементарным танцевальным движениям классического, современного эстрадного танцев, что способствует развитию танцевальности у детей.

- Практическая деятельность составляет основное содержание программы.

- При организации образовательного процесса активно используется игровая деятельность для организации творческого процесса.

На первом году обучение начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Основным видом является игровая деятельность. Через музыкально-ритмические игры дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамотой. Ритмика, в данном случае, выступает как средство укрепления опорно-двигательного аппарата и развития эластичности мышц. Упражнения изучаются детьми через образные сравнения в игровой форме. Эти упражнения подготавливают мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса. После первого полугодия идет ознакомление с элементами народного, бального и эстрадного танцев. Элементы сценического танца необходимы, как средство развития танцевальности, исполнительского мастерства и концертной деятельности.

На втором году обучения дети продолжают развивать навыки в народном и классическом танцах, а также знакомятся с эстрадным танцем. Дети не только знакомятся с элементами современного танца, но и учатся эмоциональной выразительности посредством движений.

В течение учебного года планируется ряд творческих показов: участие в концертных мероприятиях ДОО, утренниках, конкурсных выступлениях.

### **1.2. Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих основных задач.

## **Задачи:**

### *Образовательные:*

- обучить детей танцевальным движениям и различным видам ходьбы;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- развивать чувство ритма, темпа, координации и свободы движения, ориентировку в пространстве.

### *Развивающие:*

- развивать творческие способности детей;
- развивать музыкальный слух и чувство ритма;

### *Воспитывающие:*

- воспитывать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности
- воспитывать общую культуру личности ребенка, привычку к здоровому образу жизни.

## **Принципы реализации программы**

- принцип взаимосвязи обучения и развития;
- принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).
- В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

**1.3. Содержание программы**  
**Учебно-тематический план**  
**Первый год обучения (5-6 лет)**

№	Название раздела	Тема занятий	Количество практических занятий	Количество теоретических занятий	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1.1. «Осенний хоровод»	1	1	2	Входная диагностика
2	Музыкально ритмические движения, элементы марша	2.1. «Узнаём танцевальные жанры»	4	0	4	Наблюдение за правильностью выполнения движений
		2.2. «В гостях у Осени»	4	0	4	Наблюдение за правильностью выполнения движений
3	Музыкально ритмические движения, русский хоровод	3.1. «Русский хоровод»	4	0	4	Наблюдение за правильностью выполнения движений, открытое занятие
4	Русский народный танец	4.1. «Русский перепляс»	3	0	3	Наблюдение за правильностью выполнения движений
5	Историко – бытовой танец. Полька	5.1. «Путешествие в зимнюю сказку»	3	0	3	Наблюдение за правильностью выполнения движений
6	Детский бальный танец. Вальс	6.1. «Собираемся на бал»	4	0	4	Наблюдение за правильностью выполнения движений
7	Историко-бытовой танец. Полонез	7.1. «Навстречу весне»	4	0	4	Наблюдение за правильностью выполнения движений
8	Элементы современного танца	8.1. «Веселая карусель»	3	0	3	Наблюдение за правильностью выполнения

						движений, отчётный концерт
9	Итоговое занятие	9.1. «Мониторинг»	1	0	1	Итоговая диагностика
		Итого	31	1	32	

## Содержание первого года обучения

### 1.1.«Осенний хоровод»

**Теория.** Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Формирование интерес к занятиям.

**Практика.** Изучение уровня подготовленности обучающихся. Освоение шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием  
Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»

### 2.1. «Узнаём танцевальные жанры»

**Теория.** Знакомство с маршем.

**Практика.** Маршировка - шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.  
Разминка «В осеннем парке», танец «Капризный зонтик»

### 2.2. ««В гостях у Осени»»

**Теория.** Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы.

**Практика.** Разминка «Гномики», танец «Кадриль, моя» (шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием), игра Танец-игра «Ку-чи-чи» , Праздник Осени.

### 3.1. «Русский хоровод»

**Теория.** Учить строить рисунок танца.

**Практика.** Игра «Музыкальные змейки», «Заколдованный лес», «На лужайке», игра «Веселые капельки», хоровод «Лебедушки», открытое занятие.

### 4.1. «Русский перепляс»

**Теория.** Беседа о народном танце, переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука.

**Практика.** "Ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием. Разминка «Как у нашей бабушки». Игра «Вдоль пруда», «Жучок-паучок». Танец «Бабушкин сундучок»

Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.

#### 5.1. «Путешествие в зимнюю сказку»

**Теория.** Развить умение детей перестраивать с одного темпа музыки на другой, знакомство с полькой.

**Практика.** Игра «Скорый поезд», игра «Давайте потанцуем». Игра «Кто запомнил лучше всех». Игра «Тик - так». Танец «Полька», Новогодний карнавал.

#### 6.1. «Собираемся на бал»

**Теория.** Шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг

**Практика.** Разминка «Мы собираемся на бал», танец «Вальс цветов». Игра «Мы пойдем сначала вправо», «Росточек». Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.

#### 7.1. «Навстречу весне»

**Теория.** Полонез. Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - квадрат, диагональ, круг, колонна, полукруг, круг в круге.)

**Практика.** Разминка «Весеннее настроение», Игра «Дискотека», «Раз, два», «Карусель». Танец «Полонез». Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы. Праздник 8 марта.

#### 8.1. «Веселая карусель»

**Теория.** Элементы эстрадного танца. Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - круг, квадрат, диагонали, два круга, «прочес», змейка, шахматный порядок).

**Практика.** Игра «Дискотека», игра «Раз, два», игра «Карусель». Танец-игра «Джайв».

#### 9.1. «Мониторинг»

**Теория.** Анализ освоения программы

**Практика.** Маршировка. Перестроение, игровые упражнения, партерная гимнастика.

**Учебно-тематический план  
Второй год обучения (6-8 лет)**

№	Название раздела	Тема занятий	Количество практических занятий	Количество теоретических занятий	всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1.1. «Встреча друзей»	1	1	2	Входная диагностика
2	Детский бальный танец	2.1. «Танец дружных ребят»	4	0	4	Наблюдение за правильностью выполнения движений
3	Русский народный танец	3.1. «Осенний праздник»	5	0	5	Наблюдение за правильностью выполнения движений
4	Современный танец	4.1. «Танцевальный переполох»	4	0	4	Наблюдение за правильностью выполнения движений, открытое занятие
		4.2. «Зимняя сказка»	4	0	4	Наблюдение за правильностью выполнения движений
5	Русский стилизованный	5.1. «Встречаем весну»	4	0	4	Наблюдение за правильностью выполнения движений
6	Современный танец	6.1. «Танец детства»	2	0	2	Наблюдение за правильностью выполнения движений
		6.2. «Современные ритмы»	2	0	2	Наблюдение за правильностью выполнения движений
			4	0	4	Наблюдение за правильностью

						выполнения движений
7	Историко-бытовой танец	7.1. Подготовка к выпускному балу				Наблюдение за правильностью выполнения движений, отчётный концерт
8	Итоговое занятие	8.1. «Мониторинг»	1	0	1	Итоговая диагностика
		Итого	31	1	32	

## Содержание второго года обучения

### 1.1. « Встреча друзей»

**Теория.** Ознакомление с хореографическим искусством

Заинтересовать детей занятиями, расположить к себе .

**Практика.** Ритмика – повороты головы, наклоны головы, постановка корпуса, наклоны вперёд, в сторону, назад.

Танцевальный этюд «Оловянные солдатик» - марш, перестроения.

Игра – «Весёлые лошадки»

### 2.1. «Танец дружных ребят»

**Теория.** Знакомство с музыкальной постановкой, изучение основного хода и основных движений.

**Практика.** «Танец Цыплят», танцевальный этюд – «Весёлые лошадки», танцевальный этюд – «На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками)

Ритмика - выполнение муз.- ритмических упражнений, марш «исполняется со сменой размеров», шаг переменный, шаг польки. строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну).

Постановка - работа над техникой выполнения основных движений.

### 3.1. «Осенний праздник»

**Теория.** История народного танца.

**Практика.** Танец «Кадриль». Танец «Краковяк»

Ритмика: Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов. выворотности ног.

Танцевальный этюд « Осеннее настроение» . Осенний праздник.

#### 4.1. «Танцевальный переполох»

**Теория.** Разбор нового танца, обработка старого. Демонстрация движений. его музыкального расклада, особенности исполнения.

**Практика.** Танцевальный этюд «Кукла», «Часики», Танец с гирляндами.

Партерная гимнастика - Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног, выполняются в положении сидя, лёжа на спине и животе.

Танцевальный этюд: Импровизация на музыку П.И.Чайковского «Времена года», танцевальный этюд «Лепим из глины».

#### 4.2. Танец «Зимняя сказка»

**Теория.** Знакомство с новым танцем. Прослушать музыкальный материал, разводка танцевальной композиции. Разбор сложных элементов работа над пластичностью и музыкальностью.

**Практика.** Танец «Восточная сказка», танцевальный этюд «Пластичный – механичный», танцевальный этюд «Часики», танцевальный этюд «Кукла».

Ритмика: упражнения на развитие плавности движения рук. Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов. выворотности ног, выполняются в положении сидя, лёжа на спине и животе. Строевые упражнения построение в шеренгу , бег по кругу с ориентирами, перестроение в круг.

#### 5.1«Встречаем весну»

**Теория.** Изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции. Работа над плавностью и гибкостью рук.

**Практика.** танец «Широка река». Танцевальный этюд «Большая птица».

Танцевальный этюд «Кукла танцует», «Противоборство добра и зла».

Ритмика: Партерная гимнастика: освоение просейших элементов на полу ( растяжка, работа над осанкой), упражнения на развитие выворотности стопы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. упражнения для развития подъёма стопы, упражнения на растяжку связок и развития выворотности тазобедренного сустава.

Праздник 8 марта.

#### 6.1. «Танец детства»

**Теория.** Работа над выразительностью и синхронностью.

**Практика.** Танцевальный этюд «Волшебные цветы», «Танец детства».

Ритмика партерная гимнастика, упражнение «Лягушка» (развитие выворотности бедра).

Танцевальный этюд «На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления.

## 6.2. «Современные ритмы»

**Теория.** Знакомство с современным танцем.

**Практика.** Танец «Самба», этюд «Со скакалкой, мы - подруги».

Ритмика партерная гимнастика, упражнение для укрепления мышц спины «Самолётики»

Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход танца «самба», «Виск», «самба-ход вперед», «соло-поворот», положение в паре.

Танцевальный этюд «Веселые лошадки».

Постановка: соединение движений в танцевальные композиции; разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

## 7.1. Подготовка к выпускному балу

**Теория.** Историко-бытовой танец. Разбор наиболее сложных движений в танце, связок и перестроений.

**Практика.** Танец «Вальс», Танцевальный этюд « Француа», отчётный концерт

Ритмика: Тренировочный комплекс для развития подъёма стопы (в положениях « выворотню» и «невыворотню»). Познакомить и отработать движения вальса: «Вальсовый шаг», «Вальсовая дорожка», «Поворот под рукой», « Вальсовая закрутка», «Лодочка», «Вальсовое кружение». Выпускной бал.

## 8.1. «Мониторинг»

**Теория.** Анализ освоения программы

**Практика.** Маршировка. Перестроение, игровые упражнения, партерная гимнастика.

## 1.4. Планируемые результаты

К концу **первого года обучения** дети будут **знать**:

- названия основных танцевальных движений и элементов; начало и конец музыкального вступления;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила исполнения движений в паре.

**уметь**:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с характером музыки;
- реагировать на начало музыки и ее окончание, а также выполнять ритмично движения под музыку;
- двигаться по кругу, взявшись за руки, друг за другом парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.
  - выполнять танцевальные движения на слух, а не только по показу педагога;
  - пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
  - пройти легким шагом с носка на пятку;
  - чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями;
  - хорошо ориентироваться в пространстве на основе различных рисунков танца;
  - правильно исполнять программные танцы.

**На втором году обучения** дети должны закрепить знания и навыки, полученные

в предыдущие годы обучения и перейти к изучению более сложных элементов.

Дети будут **знать:**

- названия современных и народных танцев;
- правила здорового образа жизни.

**уметь:**

- исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе различных рисунков танца;
- правильно исполнять этюды и танцевальные композиции;

Дети за годы обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится 2 раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

**владеть:**

- навыком выразительного движения под музыку.

## **I. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 32 недели;

Количество учебных дней – 32 дня;

Продолжительность каникул – летний период

Даты начала и окончания учебных периодов – с 1 октября по 31 мая.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **- Материально-технические условия реализации программы**

- средства обучения:

- музыкальный центр, DVD – проигрыватель;

- аудиокассеты, компакт – диски;

- декорации по темам: осень, зима, весна, лето;

- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, гимнастические палки, погремушки, скакалки, платочками, флажки, ленточки;

- костюмы детские;

- гимнастическая стенка;

- зеркала; -столик.

- Обеспечение образовательного процесса электронными образовательными и информационными ресурсами:

А.И.Буренина «Коммуникативные танцы-игры для детей», 2006 г.

<http://pedsovet.org> всероссийский интернет-педсовет

<http://vospitatel.com.ua/> - Сайт "Воспитатель" <http://www.int-edu.ru> -

Сайт Института Новых Технологий.

Образовательный портал «Учеба» раздел «Дошкольное воспитание» -

[http:// www.ucheba.com/met\\_rusik\\_doshvosp/titie\\_maim.htm](http://www.ucheba.com/met_rusik_doshvosp/titie_maim.htm) сайт « Все для

### **Кадровое обеспечение:**

- Требования к педагогу: педагогическое образование по специальности «Дошкольное образование», специальное обучение по направлению «Педагог дополнительного образования по хореографии».
- Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование (или хореографическое музыкальное с наличием специальной подготовки) без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы контроля**

Опрос, наблюдение за правильностью выполнения танцевальных движений, открытое занятие, отчётный концерт.

### **2.4. Оценочные материалы**

Выявления (начального-конечного) уровня освоения программы проводится на основе наблюдения и анализа выполнения специальных игровых заданий.

**Цель диагностики:** выявление уровня освоения программы ребенком.

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и **специально подобранных** заданий.

**Гибкость:** Тест –игра «Повтори за мной».

**Музыкальность:** Тест-игра «Угадай мелодию и танцуй»

**Координация движений:** Тест-игра «Логоритмика»

**Эмоциональность:** Тест-игра «Угадай настроение»

**Творческие проявления:** Тест-игра «Угадай, кто я?»

**Проявление некоторых психических процессов: Тест-игра «Повтори ритм»**  
**Коммуникативные навыки: Наблюдение**

## **2.5. Методические материалы**

Ведущими методами обучения детей танцам являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения (словесное, образное);
- повторение

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

### Структура занятия

#### 1. Подготовительная часть (5-15%)

- построение, приветствие - поклон под музыку (девочки - реверанс), проверка присутствующих, внешний вид, техника безопасности.
- гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, прыжки, дыхательные упражнения).
- классический экзерсис.
- музыкально-ритмические упражнения.
- танцевальные шаги.

#### 2. Основная часть (75-80%)

- разучивание элементов танца.
- музыкально-подвижные игры.
- партерная гимнастика.

#### 3. Заключительная часть (до 7%)

- релаксация.
- итог, оценка и самооценка.
- поклон, пожелания педагога, прощание.

Дидактические материалы:

- папка «Танцевальные игры для дошкольников»
- картотека «Ритмические игры».

## 2.6. Список используемой литературы

### Литература, используемая педагогом

1. Аверина, И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие /И.Е.Аверина. – Москва: Айрис – пресс, 2008. – 58 с. – Текст: непосредственный.
2. Алябьева, Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками: методическое пособие/ Е.А.Алябьева. – Москва: ТЦ Сфера, 2008. 82 с. – Текст: непосредственный.
3. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста/ А.И.Буренина. – Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2002. – 220 с. – Текст: непосредственный.
4. Буренина, А.И. Коммуникативные танцы- игры для детей: Учеб. Пособие.- Москва: Издательство «Музыкальная палитра», 2004. – 84 с. – Текст: непосредственный.
5. Гоголева, М.Ю. Логоритмика в детском саду: практическое пособие. - Ярославль: Академияразвития, 2006. – 53 с. – Текст: непосредственный.
6. Горшкова, Е.В. От жеста к танцу: учебно-методическое пособие/ Е.В.Горшкова. - Москва, «Гном и Д». - 2003. – 46 с. – Текст: непосредственный.
7. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая и подготовительная группы). – Москва: ВАКО,2005. – 38 с. – Текст: непосредственный.
8. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения: практическое пособие/ М.А.Михайлова. - Ярославль, Академия холдинг, 2000. – 65 с.– Текст: непосредственный.
9. Михайлова, М.А. А у наших у ворот развеселый хоровод: Методическое пособие/ М.А.Михайлова. - Москва, 2002. – Текст:

непосредственный.

10. Суворова, Т. И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. Пособие. – Санкт-Петербург: «Музыкальная палитра», 2004. – Текст: непосредственный.
11. Сиротюк, А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников[Текст]: Практическое пособие. – 2-е изд., испр. И доп.– Москва:АРКТИ, 2009. – Текст: непосредственный.
12. Фирилева, Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений/ Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева.- Санкт-Петербург , «Детство-Пресс», 2007. – Текст: непосредственный.
13. Фирилева, Ж.Е. ФИТНЕС - ДАНС: Учебное пособие/ Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева.- Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2007. – Текст: непосредственный.
14. Черемнова, Е. Ю. Танцетерапия: танцевально – оздоровительные методики для детей – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – Текст: непосредственный.

Литература, рекомендуемая обучающимся и родителям

1. Балет. Энциклопедия. - Москва: Советская энциклопедия, 1981. – 624 с.– Текст: непосредственный.
2. Детская энциклопедия «Балет», Москва: Аванта, 2022. 96 с. – Текст: непосредственный.
3. Дешкова И. Загадки Терпсихоры – Москва: Детская литература, 1989. – Текст: непосредственный.
4. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – Текст: непосредственный.
5. Юдина Н.А. Энциклопедия русских обычаев. – Москва: Вече, 2004.– Текст: непосредственный.

## Мониторинг уровня освоения программы

### Параметры мониторинга

Дети	Муз\ть	Эмоц\ть	Творч. прояв.	Проявление некоторых психических	Гиб\ть Пласт.	Корд\я движ.	Коммуникативные навыки
				процессов (внимание память)			

В таблицу заносятся результаты мониторинга, проходящего в начале и в

конце учебного года.

Все параметры оцениваются от одного до трех баллов и соответствуют

следующим уровням развития:

- 1- низкий уровень
- 2- средний
- 3- высокий

#### Гибкость/пластика

Тест –игра «Повтори за мной».

В таблицу заносятся результаты мониторинга, проходящего в начале ( в конце) учебного года.

Все параметры оцениваются от одного до трех баллов и соответствуют следующим уровням развития:

- 1- низкий уровень
- 2- средний
- 3- высокий

## **Музыкальность**

### Тест-игр «Угадай мелодию и танцуй»

#### **Высокий уровень**

1. Слушает внимательно до конца музыкальный отрывок. Умеет высказаться о характере и темпе данного отрывка.
2. Двигается в соответствии с характером музыки.
3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии

#### **Средний уровень**

1. Слушает музыкальный отрывок, отвлекаясь. Высказывается о характере и темпе данного отрывка с помощью наводящих вопросов.
2. Не всегда двигается в соответствии с характером музыки.
3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии с подсказкой.

#### **Низкий уровень**

1. Не может дослушать музыкальный отрывок до конца, все время отвлекается. Струдом высказывается о характере и темпе данного отрывка.
2. Двигается под музыку не в характере.
3. Не узнает на слух знакомые танцевальные мелодии.

## **Координация движений**

### Тест-игра «Логоритмика»

#### **Высокий уровень**

1. Легко координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях.
2. Ориентируется в пространстве, знает «право-лево», «ближе-дальше» по отношению к предметам, не путает «вперед-назад» 3.

Точно выполняет предложенные танцевальные движения.

4. Пластично двигается в медленном темпе.

### **Средний уровень**

1. Координация рук и ног в танцевальных упражнениях затруднена.

2. Не всегда ориентируется в пространстве. Путает «право-лево», «ближе- дальше», «вперед-назад».

3. Выполняет предложенные танцевальные движения с ошибками.

4. Испытывает трудность при выполнении плавных движений в медленном темпе.

### **Низкий уровень**

1. Не координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях.

2. Не ориентируется в пространстве. Не знает «право-лево», «ближедальше», «вперед-назад».

3. Не точно выполняет предложенные танцевальные движения.

4. Двигается не пластично.

## **Эмоциональность**

Тест-игра «Угадай настроение»

### **Высокий уровень**

1. Выразительно и эмоционально исполняет образные движения.

### **Средний уровень**

1. Немного скован, не всегда проявляет эмоции при исполнении образных движений.

**Низкий уровень** 1. Не эмоционально и вяло исполняет образные движения.

## **Творческие проявления**

Тест-игра «Угадай, кто я?»

### **Высокий уровень**

1. Легко и с удовольствием импровизирует под музыку

предложенные игровые ситуации и образы животных.

2. Активно помогает придумывать танцевальные движения соответствию задуманному образом.

### **Средний уровень**

1. Импровизирует предложенные игровые ситуации и образы животных по образцу.

2. Не проявляет инициативу в придумывании танцевальных движений.

### **Низкий уровень**

1. Отказывается или не может импровизировать предложенные игровые ситуации и образы животных.

2. Не помогает придумывать танцевальные движения.

## **Проявление некоторых психических процессов**

### Тест-игра «Повтори ритм»

#### **Высокий уровень**

1. Без труда запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца.

2. Внимателен на занятиях, не отвлекается во время исполнения танцевальных элементов и танцев.

3. Понимает объяснения, условия игры сразу, достаточно точно может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.

#### **Средний уровень**

1. Запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца после многочисленных повторений.

2. Отвлекается на занятиях, не всегда внимателен во время исполнения танцевальных элементов, танцев.

3. Понимает объяснения, условия игры не сразу, воспроизводит движения одновременно с показом педагога не точно, с трудом.

#### **Низкий уровень**

1. Не может запомнить танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца.

2. Невнимателен на занятиях, все время отвлекается во время исполнения танцевальных элементов, танцев.
3. С трудом понимает объяснения, условия игры, не может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.

## **Коммуникативные навыки**

### Наблюдение

#### **Высокий уровень**

1. Умеет правильно пригласить (проводить), приветствовать партнера, встать красиво в пару и сохранять это положение на протяжении всей композиции (танца).
2. Уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередности дистанцию. Сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого ребенка.

#### **Средний уровень**

1. Не всегда правильно приглашает (провождает), приветствует партнера. В паре не может сохранять положение до конца композиции (танца).
2. Не всегда проявляет чувство такта по отношению к товарищам, торопиться, не соблюдает очередность. Не может долго сохранять спокойствие при отсутствии к себе внимания.

#### **Низкий уровень**

1. Не умеет правильно пригласить (проводить) партнера, забывает приветствовать его. Не держит позицию « партнер-партнерша» в композиции (танце).
2. Неуважительно относится к товарищам, толкается, не соблюдает очередность. Требуется повышенного внимания к себе.

## Танцевальный словарь

По преданиям древних греков, муза танца звалась Терпсихора. Она имела восемь сестер. Летними вечерами они, взявшись за руки, водили хороводы. На греческих фресках и вазах сестры – музы держатся за руки. Танец был тесно связан с музыкой, пением, словом, игрой. Танец получил свое развитие в Греции как источник развлечения. Его стали использовать в театре. Появились народные танцы, позднее – современные.

Танец – это способ выразить свое настроение и чувства при помощи ритмичных шагов и движений тела. Танец сопровождал все события в жизни человека. Древний человек танцевал, выражая свои эмоции. Танец вызывал приятные чувства. Это придавало танцам магическую силу. Древние племена танцевали, чтобы привлечь волшебную силу. Это были обрядовые танцы: охотничьи, боевые, свадебные и другие.

### Виды танца.

**«Классический»** танец - это основа любых видов танцев, основная система выразительных средств хореографического искусства, самый трудный танец. Танец, который сочиняет хореограф.

**«Народный»** танец - выражает характер, отличительные черты каждого народа. Танец, который сочиняет сам народ.

**«Бальный»** танец - танец, который танцевали на балах.

**«Современный»** танец – танец, который родился в 20 веке, изменилась музыка, изменился и танец.

## КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

*Классический танец* - основная система выразительных средств хореографического искусства, основанная на поэтически-обобщенной трактовке образа человека, на пластическом раскрытии его эмоций, мыслей и переживаний. Классический танец - по Л.Д.Блоку - система художественного мышления, оформляющего выразительность

движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры. В классическом танце эти движения входят не в эмпирически данной форме, а в абстрагированном до формулы виде. В системе классического танца разработаны позиции ног, рук, корпуса и головы, но строго ограничено число групп движений:

- сгибать (plier),
- вытягивать (etendre),
- поднимать (releve),
- скользить (glisser),
- прыгать (sauter),
- бросать (elancer),
- поворачивать (tourner).

## **ДЕТСКИЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ**

Детский бальный танец – является одним из разновидностей танцевального искусства. Термин «бальный» произошел от слова «балет» (франц. ballet, итал. ballo – танец). На определенном этапе исторического развития появились салонные или бальные танцы. Первоначально бальный танец берет свое начало от бытового, но постепенно между народной формой танца и танцами в великосветских салонах происходил постоянный взаимообмен и в результате смены исторических эпох, внешних условий сформировалось десять видов бальных танцев. Бальный танец интересен своим многообразием - все десять танцев имеют разное происхождение, разную технику исполнения и характер. Но этим он и сложен. Бальный танец – парный, и подразумевает понятия "леди" (партнерша) и "джентльмен" (партнер).

### **Вальс**

Медленный вальс один из первых танцев, который изучается уже в младших группах. Музыкальный размер (три четверти) достаточно сложен для малышей, но плавная и красивая музыка создает настроение и позволяет понять характер танцев европейской программы бального танца.

Вальс (от нем. walzen "вертеться, поворачиваться") - бальный танец с плавным вращательным движением пар в такт размера 3/4. Характеризуется лиризмом и романтической настроенностью. Одна из версий происхождения вальса, ставшего символом романтической любви, от скромного австрийского лендлера. Именно для лендлера характерны круговые вращения в паре. В течение некоторого времени вальс

из народного лендлера превратился в салонный танец для светского общества. Темп различен - от медленного до очень быстрого. Был очень популярен в XVII - XX вв. Вальс имел множество разновидностей: венский, английский, венгерский, вальс-мазурка, вальс-миньон и др.

Медленный вальс - бальный танец, вальс медленного темпа со множеством различных фигур. Ритм танца очень приятный и легкий, поскольку на каждый счет исполняется одно движение, если не учитывать различных вариаций на базе основного движения. Медленный вальс также может называться английский, поскольку этой стране он обязан своим появлением.

импровизации. Несколько вышедший из моды в 30-80-е годы, в настоящее время танец снова получил широкое признание.

### Самба

Самба (португ. samba "женщина - негритянско-индейская помесь"; возможно, название и танец исторически связаны с ангольским танцем семба). Родина самбы Бразилия. Народная самба - это танец импровизация, где танцоры, подпевая, соревнуются между собой в изобретательности и ловкости движений. В более широком смысле самба - любое народное развлечение, связанное с танцами, пением и музыкой. Возникшая в беднейших кварталах Рио-де-Жанейро, "самба лачуг" посредством карнавалов получила огромную популярность не только в Бразилии, но и во всей Латинской Америке. По всей стране открывались школы самбы, в которых готовили танцоров к выступлениям на карнавалах, и организовывались оркестры. Темпераментные ритмичные движения, пульсирующий ритм, характерные пружинистые покачивание бедер народной самбы легли в основу нового бального танца того же названия. Сочетает элементы африканской, португальской и испано-американской музыкально-танцевальной культур. Позже - видоизмененный бальный парный танец свободной композиции. Современный бальный вариант самбы был стандартизирован в Англии. Музыкальный размер бальной самбы 2/4. Темп быстрый. Ритм остро- или средне-синкопированный.

### Менуэт

Менуэт - (от франц. menu - маленький) - старинный народный французский танец. Муз. размер 3/4. Появился в XVII в. из народного бранля, который состоял из маленьких шагов (pas menus). Движения бранля стилизуются, приукрашиваются; размеренные маленькие шаги соединяются с плавными приседаниями и чопорными реверансами. Царствование Людовиков XIV и XV можно назвать настоящей эпохой

менуэта. В России исполнялся на ассамблеях Петра I и на дворянских балах при Екатерине II.

Ни один танец XVI – XVII вв. не пользовался такой популярностью, как прославленный менуэт, являющийся общепризнанным образцом салонного танцевального искусства.

«Менуэт - это танец королей и король танцев», - так называли его историки танцевального искусства. Считалось: «кто хорошо танцует менуэт, тот все делает хорошо».

### Полька

Полька (от чешск. *půlka* "половина" или, возможно, от польск. *Polka* "женщина польской национальности") - чешский народный танец, который стал известен как бальный в первой половине XIX века. Польку привез из Франции чешский хореограф Йозеф Нэруда, и в Париже полюбился этот веселый и незатейливый танец. Увлечение полькой было настолько велико, что на некоторое время она вытеснила из моды знаменитый вальс. Новый танец исполнялся в аристократических салонах, чопорный этикет которых казался непоколебим. Бальная полька культивировалась во Франции, затем распространилась по всей Европе. Этим объясняется, что название движений в этом танце связаны с французской терминологией. Успех польки объясняется ее живым характером, простотой исполнения. Веселый и довольно быстрый танец. Шаги с приставлением, подскоки, повороты. Пары образуют различные красивые и замысловатые рисунки. Музыкальный размер двудольный. Популярность польки так велика, что на ее основе до сих пор создаются композиции в сплаве с танцевальными традициями других народов, ранее не знавших этого танца.

### Историко-бытовой танец

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи и места возникновения. Историческими они названы как танцы прошлого времени, а также как танцы, вошедшие в историю.

Возникновение танцев связано с трудовыми процессами, играми, старинными обрядами, религиозными праздниками. В каждой местности они имели свои особенности. Бытовые танцы, ставшие историческими, представляют собой переработку народного танцевального материала и отражают особенности определенной эпохи или среды. Характерные черты культуры проявляются в построении и стиле танца, в его музыке, одежде танцующих, их манерах и т. д.

Основные позиции ног в историко-бытовых танцах - I-я и III-я, промежуточные - II-я и IV-я.

В начале XIX в. завоевывают популярность новые живые, легкие и более непринужденные танцы (полонез, вальс, экосез, кадрили, котильон, полька, мазурка), которые становятся общеевропейскими бальными танцами.

Многие танцы, появившиеся в XX в. (краковяк, тустеп, танго, вальс-бостон, фокстрот, чарльстон, блюз, рок-н-ролл, румба, самба, твист, сальса, мамбо и др.), популярны и сегодня.

### Полонез

Полонез (фр. *polonaise* "польская"). Полонез ведет свою историю от польского народного танца "ходзоны". От народа этот танец быстро перешел к бедной шляхте, а затем в замки богатых магнатов. Французские танцмейстеры дали ему название "polonaise" - польский, и уже в начале XVIII века он стал исполняться во всей Европе, оказался желанным гостем на пышных балах, где им обычно открывался вечер. Первоначально бытовое назначение этого танца-шестивия состояло в том, чтобы дать возможность хозяйке дома, невестке приветствовать гостей и просить их принять участие в танцах. Этим танцем мог и заканчиваться бал. Белый полонез танцевали под утро. Популярность ему принесли торжественная музыка и основной шаг, относительно легкий по исполнению. Неограниченное количество пар могло выполнять самые различные фигуры и перестроения, двигаясь все время одним и тем же шагом, слегка и плавно приседая на каждую третью четверть такта. К началу XIX века полонез полностью утерять свой первоначальный народный характер. Осталась только гордая осанка, своеобразное положение в паре и ритмичный шаг, который стал, однако, намного мягче и плавней. Сейчас полонез можно часто встретить на сценах музыкальных театров.

## НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Народный танец — фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и тому подобное. Фольклорный танец — это стихийное проявление чувств, настроения, эмоций, выполняется в первую очередь для себя, а потом — для зрителя (общества, группы). Для русского народного танца характерно два основных типа: энергичный, ритмичный трепак или кадрили и мелодичные, плавные хороводы.

### Формы русского народного танца

#### Хоровод

Хоровод - Основой хоровода является совместное исполнение хороводной песни всеми его участниками. Танец, песня и игра в хороводе неразрывно и органично

связаны между собой. Хоровод объединяет и собирает большое количество участников. Хоровод - это массовое народное действо, где пляска, или просто ходьба, или игра неразрывно связаны с песней. Хороводы имеют культово-обрядовую, социальную и бытовую темы.

Участники хоровода держатся, как правило за руки, иногда за платок, шаль, пояс, венок. В некоторых хороводах участники за руки не держатся, а движутся друг за другом или рядом, сохраняя строгий интервал, иногда идут парами. Хоровод распространен по всей России, и каждая область вносит что-то новое, создавая разнообразие в стиле, композиции, характере и манере исполнения. Хороводы исполняют в медленном, среднем и быстрых темпах.

Большое значение при постановке хороводов отводится фигурам. Фигуры могут образовываться одними девушками, или парнями, или парнями и девушками вместе, которые могут быть разнообразно выстроены.

Основные фигуры хороводов

«Круг»

Танцующие становятся лицом в круг, взявшись за руки и образуя замкнутый круг. Движение по кругу в хороводе идет «посолонь» – по солнцу. Сделав легкий поворот корпуса по ходу движения, танцоры идут простым или попеременным шагом.

«Два круга»

Круги находятся на небольшом расстоянии друг от друга. Каждый круг может двигаться как по направлению движения часовой стрелки, так и против ее движения. Повороты кругов происходят одновременно в одну или в разные стороны.

«Круг в круге»

Один круг большой, а внутри него круг поменьше. Внешний круг движется по солнцу, а внутренний как по солнцу, так и в противоположную сторону.

«Корзиночка»

Эта фигура образуется из двух кругов – круг в круге. Внешний круг состоит из мальчиков, внутренний из девочек. В кругах должно стоять одинаковое количество участников. Стоя лицом в круг, танцоры берутся за руки, образуя каждый свой круг. Сделав шаг к кругу девочек, мальчики поднимают соединенные руки через головы девочек и опускают их на руки девочек. Образуется единый перпендикулярный круг. «Корзиночка» может двигаться различными шагами: или «гармошкой», или «припаданием» в любую сторону. Руки исполнителей могут находиться не только внутри круга, но и снаружи, за спинами всех участников. Такое перестроение можно сделать из уже образовавшейся «корзиночки». Мальчики поднимают соединенные руки вверх и опускают их за спину девочкам, затем девочки поднимают руки вверх и опускают их за спину мальчикам.

### «Восьмерка»

Эта фигура образуется из 2-х стоящих рядом «кругов», которые движутся в разные стороны. В определенный момент ведущие одновременно разрывают круги, и участники через одного переходят из одного круга в другой, их общее движение создает рисунок, похожий на цифру «8».

### «Улитка»

Образуется, или как говорят, «навивается» или «завивается» из круга. Ведущий хоровода разрывает круг, и, продолжая движение по спирали в том же направлении, но уже внутри круга, делает как бы новый круг, но меньший по диаметру, затем второй, третий и т.д. Все идущие в хороводе точно повторяют его движения. «Развивать капусту» должен участник, стоящий последним. Вся хороводная цепь начинает движение в обратном направлении, повторяя тот же рисунок, что и при завивании.

### «Змейка»

Начинается из линии, но может начаться и из круга, когда ведущий, разрывая хоровод, начинает двигаться внутри круга, делая повороты то вправо, то влево, подражая изгибам змеи. Все исполнители, не разрывая рук, двигаются за ведущим.

### «Колонна»

Это построение рядами. Каждый ряд может состоять из нескольких человек, но не менее двух. Несколько рядов, находясь на небольшом расстоянии, образуют фигуру, стоя в затылок один другому.

### «Улица»

Два ряда, две параллельные линии, стоящие на небольшом расстоянии лицом друг к другу, образуют эту фигуру. Эти линии сходятся либо одновременно, либо одна может стоять на месте, а другая двигаться к ней.

### «Ворота»

Появляются из фигуры «улица». Одновременно начинают двигаться навстречу друг другу участники обеих линий, затем первые берутся за руки, под которыми проходят остальные.

### «Гребень»

Две линии исполнителей двигаются навстречу друг другу простым или переменным шагом. Обе линии встречаются и, продолжая движение, проходя сквозь линии правым или левым плечом. Линии меняются местами.

### Пляска

Пляска - В древности пляски носили обрядовый, культовый характер, но со временем приобрели бытовой. Пляска - это наиболее распространенный и любимый

жанр русского народного танца. Пляска родилась в хороводе и вышла из нее, разорвав хороводную цепь, усложнив техническую основу, создав свои формы и рисунки, заменив хороводную песню плясовой и различным музыкальным сопровождением. Пляской можно выражать различные состояния человека. Пляска состоит из ряда отдельных движений - элементов, которые отличаются характерной манерой исполнения, имеют русский национальный колорит. Каждые движения в пляске наполнены смыслом. Разнообразные движения, число которых во много раз увеличивается за счет импровизации исполнителей, - характерная особенность русской пляски. У исполнителя русской пляски очень выразительны руки, голова, плечи, лицо, кисти рук и т.д. Пляска дает возможность раскрыть личные, индивидуальные черты характера. В пляске могут участвовать парни и девушки, мужчины и женщины, подростки и пожилые люди. Для мужской пляски характерны широта, размах, удаль, сила, внимание и уважение к партнерше. Для женской пляски характерны величавость, плавность, благородство и задушевность, однако часто она исполняется живо, с задором. Пляска отличается от хоровода более богатой и сложной лексикой танцевальных движений. Отличает пляску от хоровода и музыкальное сопровождение. Пляски идут не только под песни, а под аккомпанемент различных музыкальных инструментов. Песни, под которые исполняется пляски, в основном быстрые, мелодии их ярко расцвечены акцентами и резко выраженной активной ритмикой. Такие песни называют плясовыми.

#### Основные элементы русского народного танца

##### Позиции ног

В народном танце используется 5 выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V.

##### Позиции и положения рук

7 позиций - I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются в корпусу. Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

Подготовительное и 2 основных положения.

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Второе положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

Положения рук в групповых танцах

В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочек, образуя разнообразные рисунки - построения. Руки при построении таких фигур могут быть подняты вверх, раскрыты в стороны, опущены вниз и т.д. Фигуры могут образовываться одними девушками или юношами или юношами и девушками вместе.

Круг - В этой фигуре число участвующих не ограничено, однако их должно быть не менее трех человек. Юноши и девушки, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят под небольшим углом от корпуса вниз или наверх. Движения по кругу, как правило, идут по часовой стрелке. Сделав мягкий по луборот корпусом по ходу движения, юноши и девушки идут простым шагом или переменным, а также переменным шагом с притопом.

«Звездочка» - Юноши и девушки, стоя в затылок друг другу по кругу, соединяют в центре образовавшегося круга правые или левые руки. Противоположные руки находятся в третьем или первом положении. Эта фигура может быть построена как из четного, так и из нечетного числа участвующих, однако не менее трех и не более восьми человек. В этом построении можно двигаться по кругу простым или переменным шагом, а также шагом с переступанием.

«Карусель» - Основой этой фигуры является «звездочка». Юноши образуют правыми руками «звездочку», а левыми держат правые руки девушек. В построении этой фигуры может участвовать не менее трех, но не более восьми пар.

«Корзиночка» - Она образуется из двух кругов - круг в круге. Стоя лицом к центру, юноши и девушки берутся за руки, образуя каждый свой круг. Внешний состоит из юношей, а внутренний из девушек. «Корзиночка» движется «гармошкой» или «припаданием». Головы исполнителей повернуты по ходу движения, к своему партнеру или к центру круга.

«Цепочка» - Участвующие стоят в одну линию, касаясь локтями друг друга. Руки согнуты в локтях и подняты перед собой на уровне груди. Правая рука, описав полукруг сверху вниз, опускается локтем на левую руку стоящего справа партнера и,

продолжая движение, проходить под его левой рукой. «Цепочка» может двигаться и вправо и влево «гармошкой» или «припаданием». Головы повернуты по ходу движения или сохраняют прямое положение.

### Шаги

Простой - Движение занимает 1/2 такта. Исходная позиция ног - I свободная.

С продвижением вперед. На каждую четверть, начиная с правой ноги делается по одному шагу. Юноши ставят ногу на всю стопу; шаги широкие. Девушки в начале ставят ногу на низкие полупальцы, затем мягко опускают ее на всю стопу.

С продвижением назад. Первая четверть - правая нога делает шаг назад на низкие полупальцы и опускается на всю стопу. Левая слегка сгибается в колене и остается впереди; каблук слегка приподнят над полом. Вторая четверть - тот же шаг с левой ноги.

Переменный - Движение занимает один такт. И.п. - I свободная.

С продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед. Вторая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - пауза.

С продвижением назад.

Переменный с притопом - Движение занимает один такт.

С продвижением вперед.

Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед.

Вторая четверть первая восьмая - одновременно с шагом правой ногой вперед левая слегка поднимается над полом, вторая восьмая - левая нога с одновременным ударом в пол опускается на всю стопу.

Девушки выполняют притоп легко, каблучком. Юноши - сильно, всей стопой.

С продвижением назад.

Выполняется также, как и переменный шаг назад. Притоп выполняется также, как и в шаге с продвижением вперед.

Переменный с каблука - Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

Затакт - небольшое полуприседание на обеих ногах. Руки поднимаются в стороны между подготовительным и третьим положением.

Первая четверть.

Первая восьмая - шаг правой ногой вперед на ребро каблука; нога в колене вытягивается. Левая рука, сгибаясь в локте, поднимается до уровня груди; кисть сжата в кулак, Правая рука заводится за спину. Вторая восьмая - левая нога на низких полупальцах приставляется в прямом положении к каблуку правой, как бы подбивая его. Вторая четверть - первая восьмая - притоп всей стопой правой ноги с небольшим

продвижением вперед; в момент притопа колено слегка сгибается. Вторая восьмая - пауза.

С переступанием - Движение занимает один такт. И.П.- I прямая.

Первая четверть первая восьмая - небольшой шаг правой ногой вперед на всю стопу.

Вторая восьмая - левая нога сгибаясь в колене, делая шаг, опускается в первую прямую позицию на всю стопу, чуть впереди правой в полуприседании. Одновременно правая нога сгибается в колене и приподнимается над полом.

Вторая четверть - первая восьмая - правая нога подводится к левой и мягко опускается на пол на всю стопу в первую прямую позицию.

Вторая восьмая - пауза.

Дроби

Дроби состоят из удара всей стопой - притопа и ударов полупальцами подушечкой стопы и каблука. Удары могут быть одинарные и двойные. На основе этих ударов создаются различные ритмические композиции - дроби. Все удары и выстукивания в дробях должны быть резкими, четкими, ритмичными и легкими.

Дробная дорожка - Движение может выполняться на месте и с продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - небольшой перескок вперед на всю стопу левой ноги. Правая сгибается в колене, и с «сокращенной» стопой слегка отделяется от пола в прямом положении. Вторая восьмая - удар каблуком правой ноги в пол по I прямой позиции. Вторая четверть - движение повторяется.

Дробь с подскоком - Движение занимает 1/2 такта. Затакт - одновременно с небольшим подскоком на левой ноге правая сгибается в колене и слегка отделяется от пола. Первая четверть Первая восьмая - одновременно с ударом своей стопой в пол левая нога опускается по I прямой позиции, а правая делает резкий удар каблуком у каблука левой, а затем стопой по первой прямой позиции. Одновременно со вторым ударом правая нога ставится на всю стопу, а левая отделяется от пола. Вторая восьмая - небольшой подскок на правой ноге. Существуют еще несколько видов дробей: «мелкая разговорная дробь», «в три ножки», «дробь хромого» (трех четвертная), тройные поочередные выстукивания.

Основные движения русского народного танца

«Гармошка»

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

«И» - каблук павой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«1» - Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.

«И» - Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«2» - Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

«Ковырялочка»

Движение занимает один такт. И.П. - I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45 о .

«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен. «Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

«Веревочка»

Движение бывает пяти видов: простая, с двойным ударом, простая с переступанием на всю стопу или на ребро каблука, с дойным ударом с переступанием на всю стопу или ребро каблука или с двойным ударом с переборами.

Простая - «И» - с небольшого приседания с проскальзыванием левой ноги вперед правая, сгибаясь в колене поднимается с боку левой, слегка прикасаясь к ней, и на уровне икроножной мышцы переводится назад. «1» - правая нога опускается позади левой с лево от каблука в перекрещенное положение. «И 2» - движение повторяется.

«Маятник»

Виды: с подскоком на полупальцах, с подскоком на всей стопе.

«Моталочка»

И.П. - I прямое. Движение занимает один такт. «1» - левая нога присогнутая в колене делает небольшой подскок и опускается на всю стопу. Правая, сгибаясь в колене поднимается назад. «И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45 о. «2» - небольшой подскок на всей стопе левой ноги положение правой ноги меняется. Движение повторяется с другой ноги.

«Молоточки»

Движение занимает 1/2 такта. И.П. - I прямое. «1» - после небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко

поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол. «И» - короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой.

«Хлопушки»

«Хлопушки» характерны для мужской пляски.

Виды: одинарные хлопки и удары - фиксирующие, одинарные хлопки и удары - скользящие, двойные хлопки и удары, строенные хлопки и удары. Из одинарных, двойных и тройных хлопков составляют хлопучечные комбинации.

«Полуприсядка»

1. С открыванием на ребро каблука,
2. С открыванием ноги на воздух,
3. Разножка - в стороны, на ребро каблука,

Разножка - вперед - назад. Движение занимает один такт. И.П. - I прямое.

«И» - небольшой подскок на обеих ногах.

«1» - резкое и глубокое полное приседание.

«И» - пауза.

«2» - одновременно с резким подъемом из глубокого приседания обе ноги, вытягиваясь в колене, разводятся: левая вперед на ребро каблука, а правая - назад на полупальцы.

«И» - пауза.

Кадриль

Кадриль – парный танец, некогда салонный, со временем распространившийся в народе, видоизмененный в движениях и манере исполнения, но сохранивший композиционные особенности исторического танца.

В качестве народного танца кадриль имеет много разновидностей: русская и украинская, белорусская и литовская, и даже американская (square dance, что значит, «квадратный танец»). Каждый из вариантов отличается самобытностью и разнообразием.

Пары танцующих располагались по четырехугольнику напротив друг друга и поочередно исполняли свои партии. Кадриль состояла из пяти фигур, каждая из которых завершалась общим движением, объединяющим всех танцоров.

Вначале фигуры были достаточно сложные и назывались Le Pantallon (Штаны – по названию известной песни), L'été (Лето), La Poule (Курица – тоже в связи с песней), La Pastourelle (Пастораль) и Finale (Финал) с включением в него танцмейстером Треницем фигуры, названной его именем La Trénis. Несмотря на трудность освоения

фигур, движения должны были быть идеально отработаны и доведены до совершенства салонными танцорами. Со временем кадрили сильно изменилась, названия фигур были заменены на цифры, одни движения исчезли, другие были упрощены.

Музыкальный размер кадрили – 2/4, иногда 6/8. Исполняется четным количеством пар. В кадрили может быть от 5 до 12 фигур и характерная композиция. Однако, описывая данный танец, следует четко понимать, о каком именно виде кадрили идет речь.

#### Виды кадрили и их особенности

Видов кадрили как народного танца существует много: русская, белорусская, украинская, литовская, эстонская, латышская, и т.д. Внутри вида может существовать еще множество местных вариантов, так, например, русская кадрили может называться московской, волжской, уральской или, как в северных областях России, четверой, шестерой, восьмерой.

#### Русская кадрили

Русская кадрили имеет многообразные формы и принципы построения, а также достаточно сложные по композиции и технике исполнения фигуры.

По форме построения можно выделить три группы кадрили:

1. Квадратные или угловые, где пары стоят по сторонам квадрата (их обычно четыре) и движение осуществляется крест-накрест или по диагонали.

2. Линейные или двухрядные, в которых может участвовать до 16 пар и даже больше. Для композиции линейной кадрили характерно движение двух линий танцоров навстречу друг другу.

3. Круговые – в них танцуют 4, 6 или 8 пар. Движение осуществляется по кругу, иногда к центру круга и назад в большой круг.

Фигуры в русской кадрили могут иметь названия, связанные с характером исполняемого движения или рисунком танца: проходочка, знакомство, крутея, звездочка, воротца и др. Между фигурами существуют паузы. Фигуры объявляются ведущим или дается знак для их исполнения – платком или притопом.

#### Украинская кадрили

Украинская кадрили складывается из множества фигур, достигающих до двенадцати, отличается в большей степени музыкальными композициями, под которые исполняется. Чаще всего это песенные мелодии («Баламуте», «Ой, не ходи, Грицу» и др.).

#### Белорусская кадрили

Для белорусской кадрили характерна простота движений и разнообразие построений, фигур может быть от 4 до 12. В отличие от других видов белорусская

кадриль может включать солирование танцоров отдельно или попарно. Существуют кадрили, построенные на слиянии национальных танцев с формой кадрили: «Бычок», «Чижик», «Врубель» и др.

России характеризуется постепенным нарастанием темпа от медленного до крайне быстрого и энергичного в конце. Для мужского танца характерно быстрое, ритмичное обхлопывание себя; для женского - широкие взмахи юбкой, грациозные движения кистями, заимствованные из фламенко и восточных танцев.

### **Современные танцы**

Современный танец – понятие весьма относительное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому, каждый танец можно назвать современным, но – современным для своего времени. В нынешнем понятии это синоним выражения – «популярный танец».

Современные танцы для детей позволят развить пластику, гибкость, скорость движений, выносливость и поразить всех своей физической формой. Их подготовки будет достаточно для участия в конкурсах и танцевальных «батлах». Дети учатся выражать свои эмоции в танце и будут двигаться так красиво, как никогда раньше!