**Проект танцевального кружка «Хрустальный башмачок»**

**на 2022-2023 учебный год**

Возраст детей: от 4-х до 6-ти лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель кружка:

**Фомина Марина Андреввна,**

музыкальный руководитель

МБДОУ детский сад №13 «Колокольчик»

**Пояснительная записка**

 «…Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции!» (Ю.Змановский).

 Доказано, что дети, занимающиеся основами хореографии, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

 Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной активности».

 И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

 Данная программа рассчитана на один год (42 занятия) для детей в возрасте 4 - 6 лет.

Длительность занятий 30-35 минут 1 раз в неделю

**Цель:** Развитие у ребенка способности выразить свое собственное восприятие музыки и свою неповторимую индивидуальность, научиться «мыслить» своим телом.

**Задачи:**

- увеличить объем и количество танцевальных движений, включая элементы современных бальных танцев, элементы народно-сценического танца, элементы танца модерн;

- углублять знания детей, полученные на музыкальных занятиях по разделам: «Музыка и движение», «Хореография»;

 - развивать музыкально – пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения с детьми;

 - удовлетворить потребности ребенка в движении, так как музыка и ее различные виды и жанры являются регулятором, побудителем двигательных проявлений;

- эффект воздействия на разных этапах работы идет по возрастающей линии в направлении все большего раскрепощения тела и духа. Ребенок должен приобрести само утверждающую уверенность в себе.

**Итогом** работы является выступления на праздниках, утренниках, районных конкурсах, концертах, где дети используют полученные двигательные навыки, демонстрируют способность исполнить движения, танец образно, актерски – выразительно, в соответствии с темпом, характером, стилем музыкального и танцевального произведения. А также в конце учебного года проводится отчетный концерт, на который приглашаются родители (законные представители).

**Материалы и оборудование:** музыкальный зал; аудиоаппаратура; подбор музыкальных произведений; зеркальная стена; коврики индивидуальные; ленты; обручи; мячи и др.

**Используемые методики:** И.Э. Бриске «Ритмика и танец», А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»; Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду; И.Каплунова, И.Новоскольцева, И.Алексеева «Топ-топ, каблучок». Танцы в детском саду; М.А.Михайлова, Н.В.Воронина Танцы, игры, упражнения для красивого движения.

**Способ организации занятий:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

**Методические аспекты:**

**Дети 4 лет** подвижные, их внимание устойчивое. Имеют круг представлений об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления, обогащенного образного мира. Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, дети лучше координируют, способны соединить движения в определенный последовательный ряд, откликаются на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствуют смену темпа, настроения, передача ритмического рисунка вызывает затруднение. В процессе занятий по ритмике и танцу следует продолжить работу над развитием ритмичности и выразительности движения, пространственной ориентации, формировать навыки самостоятельного выбора движений для образно-игровых ситуаций, согласованного исполнения упражнений и танцевальных элементов в паре и коллективном исполнении.

**Содержание занятий:**

1. Постановка корпуса.

2.Ходьба (простой, танцевальный шаг, с вытянутой стопы, свободной стопы, включая руки, с каблучка).

3. Бег (равномерный, с откидыванием ног назад).

4. Прыжки низкие и высокие.

5. Перескок с ноги на ногу.

6. Шаги на полупальцах, на пятках в различных рисунках (кап-кап, тук-тук-тук).

7. Притопы (тройные).

8. Упражнения для головы (рисуем радугу, лодочку).

9. Упражнения для плеч (круговые в разном темпе).

10. Упражнения для корпуса (активные, в стороны, вперед).

11. Упражнения для рук, кистей и пальцев (круговые движения от локтя, «мельница», «цветочек распустился»).

12. Танцевальные элементы (приставной шаг, полуприсяд, поворот, вынос на каблук, хлопки тройные, с паузой, прямой галоп, поклон и др.).

13. Ориентировка в пространстве (шахматный порядок, круг в круге)

14. Упражнения на полу (контраст: напрягаемся – расслабляемся, «кошка спину выгибает» (упор на коленях)).

15. Слушать музыку (музыкальные загадки, сказки, фрагменты).

16. Упражнения с игрушками – предметами.

17. Этюды. Законченные танцы.

**Дети 5 лет** крепнут физически, становятся более подвижными, успешно овладевают основными знаниями. У них хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется способность делать простейшие умозаключения, обобщения, ярко проявляется потребность в разнообразии темперамента, характеров, а так – же в индивидуальном проявлении. Улучшается память, элементы творчества проявляются во всех видах деятельности. В процессе занятий по ритмике и танцу следует у детей развивать и формировать навыки общения в паре, самостоятельного использования опыта музыкально – двигательной деятельности в импровизациях. Дети придумывают движения звучащей музыки.

Например, «на полянке танцуют медвежата», «ваша норка здесь», «солнце и дождик». Необходимо добиваться целостности в исполнении, создавать условия для выражения детьми своего отношения к музыке, движению, партнеру.

 **Содержание занятий.**

 1. Ходьба: различные виды, со сменой темпа, характера, направления движения.

 2. Бег: легкий, с продвижением, высоко поднимая колени, закидывая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед и т.д.

 3. Прыжки: высокие с акцентом вверх (тянуть носки), на двух, на одной, с двух на одну, с одной на две.

 4. Шаг с подскоком (высоко прыгаем).

 5. Галоп: прямой, боковой (одна нога вперед, другая догоняет).

 6. Упражнения для рук, кистей, пальцев. Комбинации, этюды.

 7. Танцевальные элементы: простой танцевальный шаг, шаг с ударом ноги в пол, приставной шаг, с последующим приседанием, переменный, три шага -остановка. Все виды шагов сопровождать действиями руками, в различном направлении, с поворотом корпуса, головы, с «ковырялочкой».

 8. Упражнения на полу: в паре, с включением силовых моментов, с использованием обручей, веревок, мячей. Разграничить движения для девочек и мальчиков.

 9. Ориентация в пространстве: круги, линии, «звездочки», «расчёски», «воротца», «улитка», «корзиночка».

 10. Слушание музыки и импровизация. Можно загадать загадку, а дети выполнить соответствующее движение под музыку.

 11. Этюды, законченные композиции: массовые, парные, сольные, парно – массовые.

**Дети 6 - летнего возраста** имеют достаточно разнообразный арсенал выразительных средств, хорошо ориентируются музыкальных жанрах, имеют хорошую координацию движений, владеют навыками пространственной ориентировки. В процессе занятий формируется способность воспринимать музыкально – танцевальный материал по словесному образцу (описание), повышается технический уровень использования танцевальных движений, создаются танцы с сюжетно – ролевой основой, с активным привлечением самих детей к творческому проекту.

 **Содержание занятий.**

1. Различные виды шагов со всевозможными сочетаниями. Добавляется яркость, выразительность.
2. Бег: на полупальцах, с выносом колена, ускоряя темп, рисунок, движения в парах, в сочетании различных видов движений (перескоки – притопы – бег - шаги).
3. Галоп: по кругу. Прямой линии, парой, по одному, вокруг себя, с притопами, хлопками, различными положениями рук.
4. Прыжки: в различных рисунках, темпах, с продвижением, на месте, по одному и в паре.
5. Упражнения для рук: построенные на контрасте: малая амплитуда – большая амплитуда, резкие - -мягкие, короткие – длинные. Развитие сочетаний движений: кисти – руки – плечи.
6. Движения головы. Все танцевальные элементы выполняются с движениями головы, это придает законченность движениям и большую выразительность.
7. Танцевальные элементы. Соединяется в небольшие комбинации изученное ранее, и совершенствуются и разучиваются новые варианты (мальчики выполняют «присядку»).
8. Основные элементы русского танца: «ковырялочка», «моталочка», «веревочка», «гармошка», «елочка», «вальсовая дорожка», «тройной ход». Для мальчиков – «полуприсядка», «хлопушки», хлопки. Танцевальные движения современных бальных танцев: «Вальс», «Полька», «Ча-ча-ча», «Джайв» и др., народно-сценического танца, танца модерн.
9. Ориентировка в пространстве: в парах, с перестроением, со сменой партнера, из кругового движения в линейное.
10. Упражнения на полу: объединяются в комплекс и добавляются упражнения для глаз.
11. Этюды, законченный танец, композиции: сюжетно – ролевые, образные, на основе ритмических упражнений, на основе танцевальных элементов и движений народных и бальных танцев.
12. Импровизация на законченное музыкальное произведение: самостоятельно, в паре, отдельно мальчики, отдельно девочки.

Учебно – тематический план (42 занятия)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид и содержание деятельности | Задачи | Всего часов |
| 1. | Музыкально-ритмические занятия | Передача в движении ритма произведений.Развитие музыкальности, координации движений, ориентировки в пространстве | 4,2 |
|   | 1.Различные виды ходьбы (со сменой темпа, характера, направления движения, с координацией движений рук и ног, с остановкой, приставным шагом, вперед и назад, с носка на пятку пружинящим шагом) | Работа над выразительностью движений.  | 0,7 |
|   | 2. Бег (легкий, с продвижением, высоко поднимая колени, закидывая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, на полупальцах, с выносом колена, ускоряя темп, легкий танцевальный, бег с хлопками).Бег в чередовании с прыжками. | Снятие эмоционального напряжения. Работа над выразительностью движений | 0,7 |
|   | 3. Упражнения для рук, головы, корпуса, ног.* Упражнения для рук, построенные на контрасте: малая амплитуда – большая амплитуда, резкие - мягкие, короткие – длинные. Развитие сочетаний движений: кисти – руки – плечи.
* «Качание куклы»;
* «Пальчики-плечи»;
* «Паровозики»;
* «Пятка с поворотом корпуса»;
* «Пружинки»;
* «Сбор ягод»;
* «Упражнения с предметами: обручами, кубиками, флажками, мячами, лентами, султанчиками»;
* «Лягушки»;
* «Кошка выпускает когти»;
* «Качели»;
* «Мельница»;
* «Шарик»

4. Ритмические упражнения* «Цирковые лошадки»;
* «Аэробика»;
* «Утро»;
* «Танцкласс»;
* «Воздушная кукуруза»;
* «Разминка»;
* Ритмодеклационная игра «Таточки»;
* «Забавные ежи»;
* «Цветы и бабочки»;
* «Велосипед»

5. Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа (природа, животные, неживые предметы)* «Сказочный лес»;
* «Времена года»;
* «В зоопарке»;
* «В цирке»;
* «Космос»;
* «Подводное царство»

   6. Музыкальные игры* «Мячики и дети»;
* «Лошадки и всадники»;
* «Шел по лесу зайка»;
* «Мыши на лугу»;
* «Карусель» (с обручами);
* «Игра с платочками»;
* «Будь ловким»;
* «Метелица»;
* «Поедем на каток»;
* «Садовник и зайцы»;
* «Поменяйся»;
* «Козочки и волк»;
* «У жирафа пятна, пятна»;
* «Звери»
 | Тренировка отдельных групп мышц. Развитие умений самостоятельно находить выразительные позы и движения.                  Изображения в произвольном танце движений зверей, птиц, насекомых, предметов живой и неживой природыИспользование выразительно – пластических средств (мимика, поза, пантомимика)   Самостоятельный выбор ролей и создание понравившегося образа     Тренировать выносливость нервной системы, учить слышать окончание музыкальной фразы, делать ритмические движения под музыку, развивать реакцию на смену динамических оттенков, учить посредством пластики тела изображать задуманный образ.  | 0,7             0,7       0,7     0,7 |
| 2. | Основы классического танца(Постановка корпуса, позиции ног и рук в классическом танце, приседания, наклоны, точки зала, повороты головы, шаг польки, галоп) | Приобретение необходимых двигательных навыков | 0,7 |
| 3. | Элементы народно-сценического танца1. Русского танца-* поклон;
* положение рук;
* положение рук парах;
* движения рук;
* ходы: простой, переменный, боковой («гармошка»), боковой шаг, шаркающий (кадрильный) шаг;
* «ковырялочка»;
* «моталочка»;
* подготовка к «дробям»: (притопы, удары полупальцами, удары каблуком);
* хлопки и хлопушки для мальчиков: (одинарные по бедру и голенищу).

2. По выбору: элементы татарского, узбекского и др. танцев | Разучивание элементов танцев | 2,1 |
| 4. | Элементы современного бального танца* «Ку-ка-ре-ку» (шаг вперед с каблука, притопы, хлопки, прыжки на одной ноге);
* «Хлопушки» (подскоки по кругу, хлопки в ладоши, притопы);
* «Прогулка» (простые шаги с вынесением ноги на каблук, шаги в повороте, переход (противоход) для смены пары);
* «Берлинская полька» (хлопки в ладоши, вынесение ноги в сторону на каблук, боковой галоп);
* «Ча-ча-ча»;
* «Гавот»;
* «Менуэт»;
* «Вальс»;
* «Танго»;
* «Джайв»
 | Разучивание элементов танцев | 2.1 |
| 5. | Элементы танца модерн (используется ритмическая музыка свингового характера) | Разучивание элементов танцев | 1,4 |
| 6. | Элементы художественной гимнастики (с обручами, мячами, ленточками) | Развитие гибкости, пластичности, умения выполнять движения с предметами. | 1,4 |
| 7. | Танцы, этюды, композицииЭтюды:* «Живая песенка» («Чунга-Чанга», «Антошка» и др.детские песни)
* «Приглашение» укр.нар.песня Гречаныки
* «Осенний марафон»

 Танцы:* «Пляска в кругу» рус.нар.танец;
* «Кадриль»;
* «Полька»;
* Эстрадный «Шел веселый человек»;
* Хороводный «У каждого из нас своя Россия»;
* Эстрадный «Ладушки»;
* «Джайв»

 Композиции:* «Спортивно-танцевальная»;
* «Юные гимнасты»

  | Постановка танца, отработка движений | 5,0 |
| 8. | Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление:* «Лифт»;
* «Аромат»;
* «Чья машина проедет дальше?»;
* «Мы поставим в печь пирог»;
* «Коротки – длинный вдох -выдох» и др.

  | Расслабление мышц. Снятие эмоционального напряжения | 0,5 |
| 9. | **Итог:** Выступления на праздниках, проводимых в детском саду, Дворце культуры.  На районных конкурсах детского творчества: «Сибирская росинка», «Алло, мы ищем таланты».Отчетный концерт для родителей (законных представителей) |   |   |
|   | Итого: |   | 17,5 ч. |

Критерии оценки эффективности усвоения программного материала: 1. Диагностика развития два раза в год (начало, конец). 2. Наличие навыков и качество исполнения. 3. Личные успехи каждого.

**Используемая литература**

1. И.Э. Бриске . Ритмика и танец. – Челябинск, 1993.
2. Ритмическая пластика для дошкольников. Учебно-методическое пособие по программе А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика». – С.- П.: ВП «Камертон», 1994.
3. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста – М.: Айрис-пресс, 2007.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
5. Зимина А.Н. Народные игры с пением. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000.
6. И.Каплунова, И.Новоскольцева Топ-топ, каблучок». Танцы в детском саду . – С.- П.: «Композитор», 2005.
7. М.А.Михайлова, Н.В.Воронина Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль, 2004.
8. А.Е.Чибрикова – Луговская. Ритмика. – М.: «Дрофа», 1998.
9. Подборка журналов «Музыкальная палитра» - С.-П.